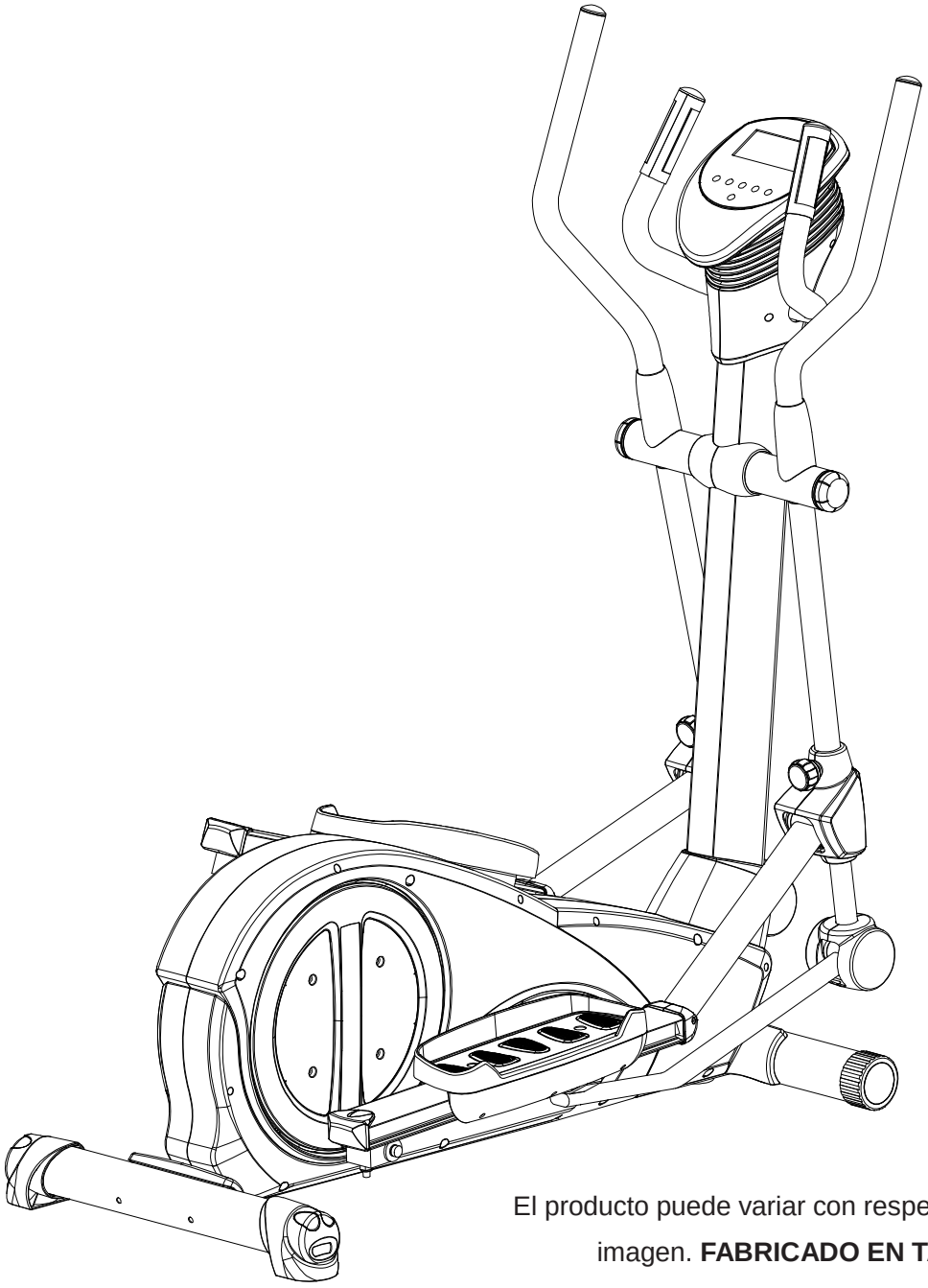
MANUAL
DEL USUARIO

EM-3236

Bicicleta elíptica



El producto puede variar con respecto a la imagen. **FABRICADO EN TAIWÁN**

El ejercicio físico puede presentar riesgos para la salud. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios con esta máquina.

Si se siente débil o tiene mareos, deje de usar la máquina. Si la máquina está mal ensamblada o se utiliza incorrectamente se pueden producir lesiones corporales graves. El incumplimiento de las instrucciones puede ocasionar lesiones corporales graves.

Utilice la máquina lejos del alcance de los niños y animales domésticos. Asegúrese siempre de que los pernos y tuercas estén bien ajustados antes de cada utilización. Respete todas las consignas de seguridad de este manual.

ATENCIÓN: ESTE PRODUCTO SOPORTA UN PESO MÁXIMO DE 136KG.

VERSIÓN: VI agosto 09

CONSIGNAS DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea las siguientes consignas de seguridad antes de utilizar la BICICLETA ELÍPTICA.

1. Lea todas las advertencias que figuran en **la máquina**.
2. Lea este manual del usuario con atención antes de utilizar **la máquina**. Asegúrese de que esté bien ensamblada y que las piezas estén bien ajustadas antes de la utilización.
3. Le recomendamos que le ayude otra persona en el ensamblado de este producto.
4. Mantenga la máquina lejos del alcance de **los niños y animales domésticos**. No permita que los niños o animales jueguen con la máquina o la utilicen. Utilice la máquina lejos del alcance de **los niños y animales domésticos**.
5. Se recomienda colocar la máquina de ejercicio sobre una alfombra adaptada.
6. Instale y utilice **la máquina** en una superficie plana y sólida. No coloque **la máquina** en una alfombra que no esté fija al suelo, o en una superficie irregular.
7. Antes de utilizar **la máquina**, verifique que no haya ningún componente gastado o flojo.
8. Ajuste cualquier parte floja o reemplace las partes gastadas antes de utilizar **la máquina.**
9. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios físicos. Si en algún momento durante el ejercicio se siente débil, tiene mareos o siente algún dolor, deténgase y consulte a su médico.
10. Siga las recomendaciones de su médico para adaptar su programa de entrenamiento en forma personal.
11. Escoja siempre las sesiones de entrenamiento más adaptadas a su físico y su flexibilidad. Conozca sus límites y respételos durante el entrenamiento. Utilice el sentido común cuando haga ejercicios.
12. Antes de utilizar el producto, consulte a su médico para que le realice un examen físico completo.
13. No use ropa amplia o con partes colgantes cuando utilice **la máquina**.
14. Nunca se ejercite descalzo o con calcetines: siempre use calzado adecuado, como zapatos deportivos, para correr o para caminar.
15. Tenga cuidado para no perder el equilibrio cuando utilice **la máquina**, cuando se suba o se baje, y cuando la ensamble, para no caerse y sufrir heridas graves.
16. Apoye los pies con firmeza en los pedales y en una posición estable durante su sesión de ejercicio.
17. **La máquina** no es apta para personas que pesen más de 300 libras /136 kg.
18. **La máquina** debe ser utilizada por una persona a la vez.
19. La máquina está destinada a un uso semi-comercial, comercial ligero o doméstico.
20. **Mantenimiento: Reemplace de inmediato cualquier pieza defectuosa y/o deje de utilizar la máquina hasta que esté completamente reparada.**
21. Asegúrese de tener suficiente espacio para acceder a la máquina y pasar por alrededor de ella. Deje al menos 1 metro de distancia entre la máquina y cualquier obstáculo.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico para saber si necesita hacerse un examen físico completo. Esto es especialmente importante si usted tiene más de 35 años, si nunca se ha ejercitado, si está embarazada o si sufre de una enfermedad cualquiera.

LEA Y RESPETE LAS CONSIGNAS DE SEGURIDAD. EL INCUMPLIMIENTO DE ESTAS CONSIGNAS PUEDE OCASIONAR LESIONES CORPORALES GRAVES.

PIEZAS

Abra la caja en un lugar despejado. Verifique la **lista de piezas** que se indica a continuación para asegurarse de que todas las piezas estén presentes y en buen estado. No deseche las cajas y embalajes hasta que haya terminado el proceso de ensamblado. Se incluyen las herramientas de ensamblado y el kit de material a utilizar para el ensamblado.

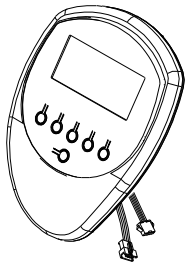
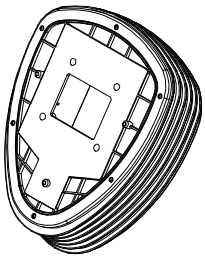
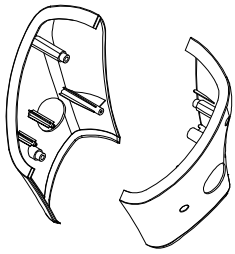
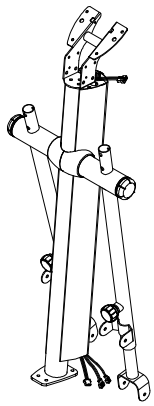
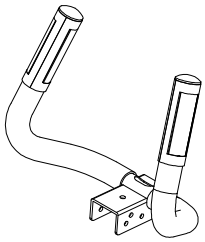
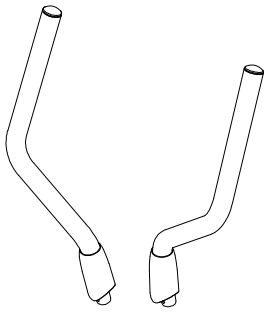
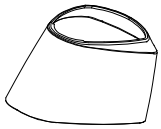
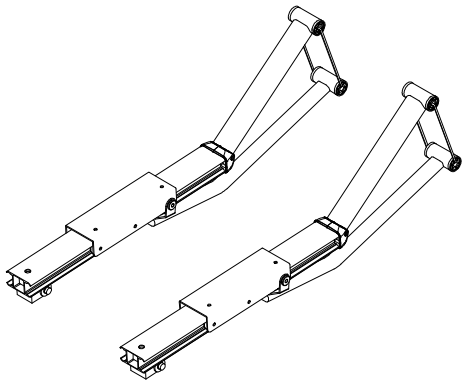
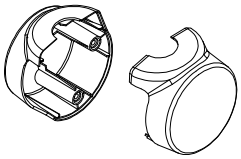
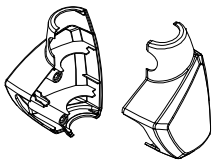
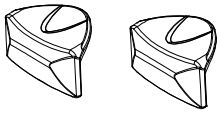
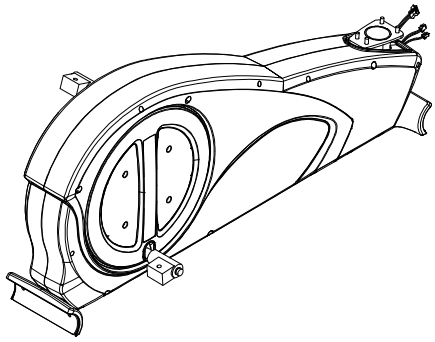
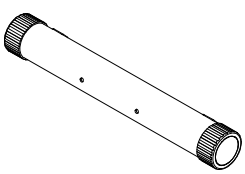
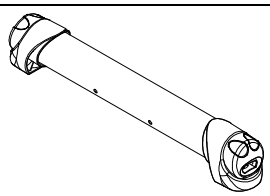
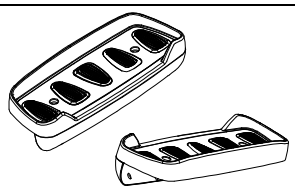
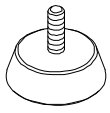
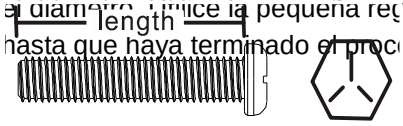
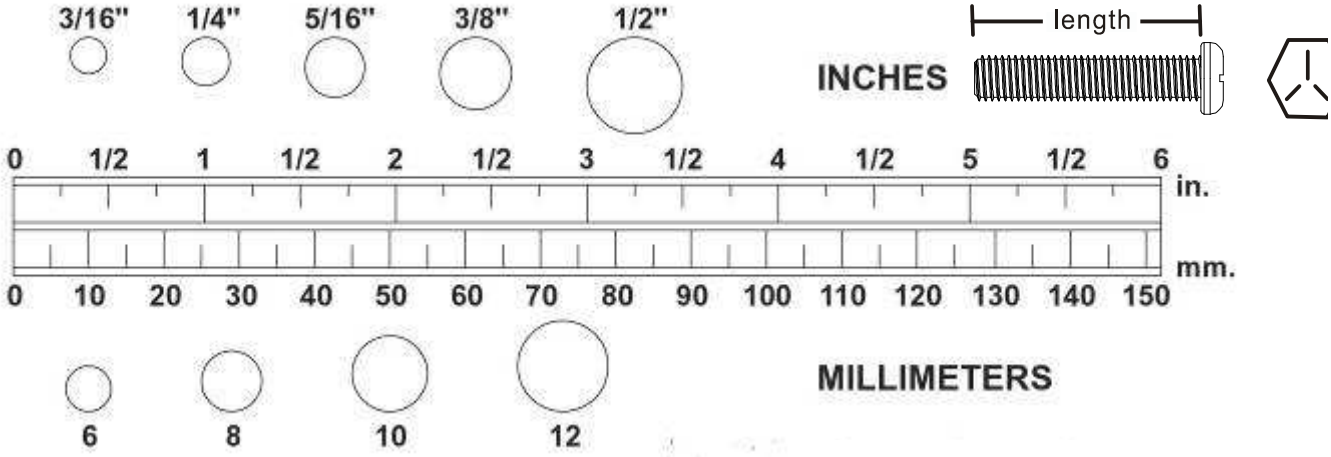
Cubierta superior de la consola	**Cubierta inferior de la consola**	**Tubo de unión de la consola**	**Larguero derecho**
			
Manillar pequeño delantero	**Manillar superior**	**Tubo de unión vertical**	**Brazo de soporte del pedal**
			
Cubierta de la base de la barra de sujeción	**Cubierta del brazo pivotante**	**Tapa del riel**	**Chasis principal**
			
Estabilizador delantero	**Estabilizador trasero**	**Pedal**	**Soporte**
			

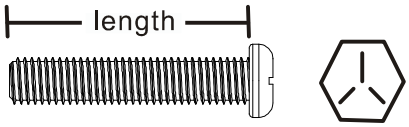
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DEL MATERIAL

Abra la caja en un lugar despejado. Consulte la **lista del material**. Esta tabla sirve para ayudarle a identificar el material durante el ensamblado. Coloque las arandelas, el extremo de los pernos o de los tornillos sobre los círculos para verificar el diámetro. Utilice la pequeña regla para medir la longitud de los pernos y tornillos. No deseche las cajas y embalajes hasta que haya terminado el proceso de ensamblaje.





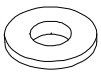
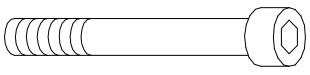
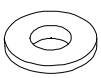
NOTA: La longitud de todos los pernos y tornillos, excepto los modelos de cabeza plana, se mide desde la parte inferior de la cabeza hasta el extremo del perno o tornillo. Los tornillos y pernos de cabeza plana se miden desde la parte superior de la cabeza hasta el extremo del perno o tornillo.

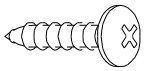
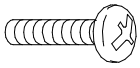
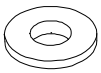
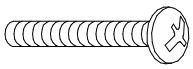
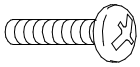


Después de desembalar la máquina, **constate que el paquete contenga tres bolsas de material (KIT DE MATERIAL a, KIT DE MATERIAL B y KIT DE MATERIAL C**).

Etapa 1 del ensamblado: Se utiliza el KIT DE MATERIAL **A**
Etapas 1 a 5 del ensamblado: Se utiliza el KIT DE MATERIAL **B**
Etapas 6 a 9 del ensamblado: Se utiliza el KIT DE MATERIAL **C**
Nota:

a. Consulte la siguiente tabla para conocer el contenido de cada kit de montaje (A, B y C).
b. Algunas piezas pequeñas pueden venir ya ensambladas para facilitar el transporte. Si no encuentra una pieza en la bolsa de material, verifique si no se encuentra preensamblada.

Kit de material A	**Nº de pieza y descripción**	**Cant.**
	79 Arandela de seguridad (M8)	4
	80 Arandela (8 x 16 x 2.0t)	4
	105 Perno de cabeza hueca (M8 xp 1,25 x 90 mm)	4
Kit de material B	**Nº de pieza y descripción**	**Cant.**
	79 Arandela de seguridad (M8)	4
	122 Arandela (10 x 28 x 2,0t)	2
Kit de material B	**Nº de pieza y descripción**	**Cant.**

	88 **Tornillo macho, cabeza plana (M4 x 16 mm)**	10
	93 Tornillo de cabeza redonda ((M8 x p1,25 x 16mm)	4
	98 Perno de cabeza redonda (M8 xp 1,25 x 90 mm) 99 Perno de cabeza redonda (M10 xp 1,25 x 85 mm)	4 2
	109 Tuerca (M8) 111 Tuerca (M10)	4 2
Kit de material C	**Nº de pieza y descripción**	**Cant.**
	79 Arandela de seguridad (M8)	1
	80 Arandela (8 x 16 x 2,0t)	1
	**90 Tornillo de cabeza ancha (M5xp0,8x25mm)**	4
	91 Tornillo de cabeza redonda (M5xp0.8x15mm)	4
	101 Perno de cabeza hueca (M6 x p1,0 x 15mm) 102 Perno de cabeza hueca (M6 x p1,0 x 35 mm) 104 Perno de cabeza hueca (M8 x p1,25 x 55 mm)	4 4 1
	108 Tuerca (M6)	4

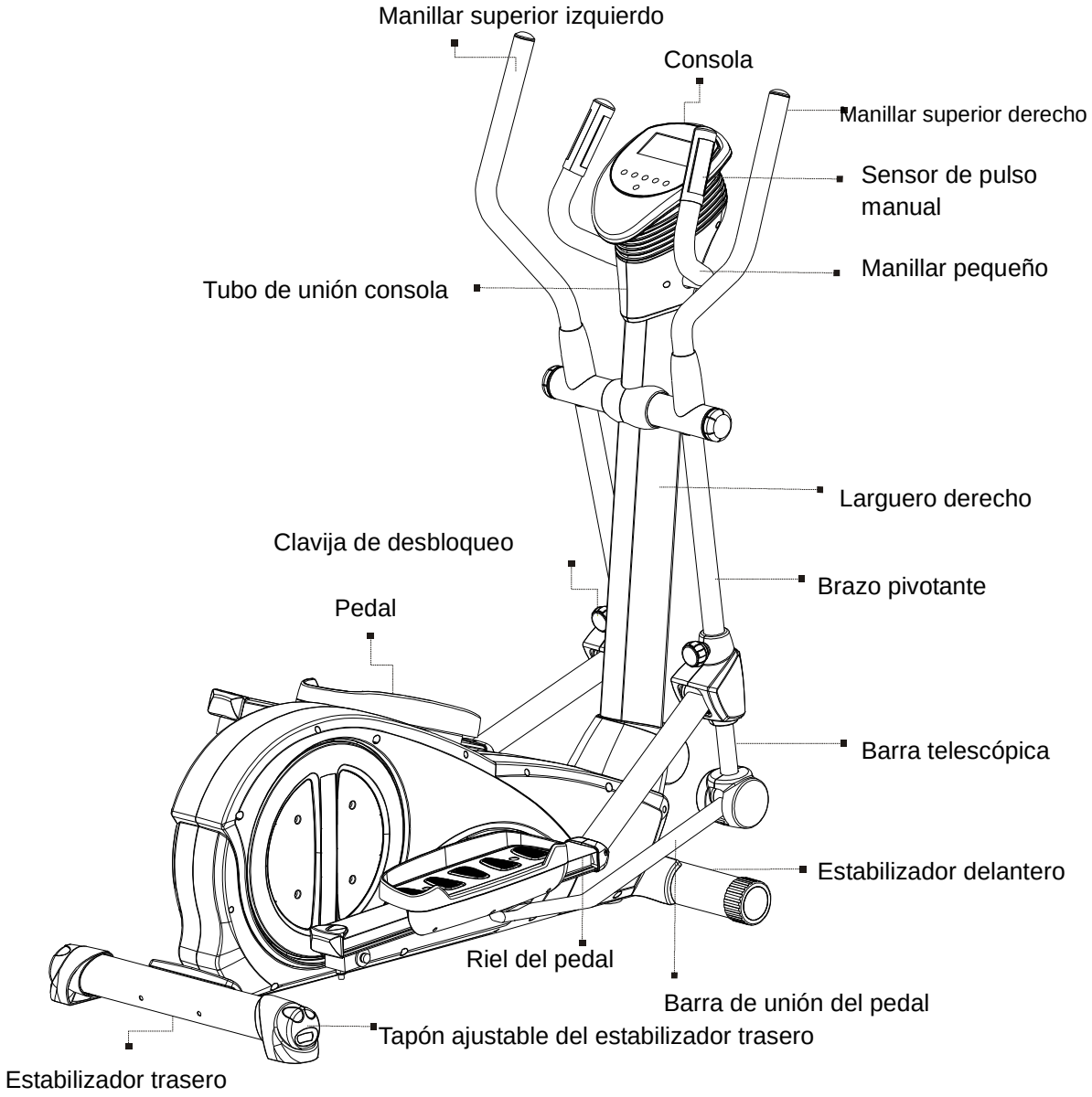
Antes de comenzar

Gracias por haber escogido la **bicicleta elíptica**. Estamos muy orgullosos de fabricar este producto de calidad, y esperamos que le brinde horas de ejercicio físico para mejorar su bienestar y su aspecto físico, y que le permita aprovechar mejor la vida.

Pues sí, está demostrado que un programa de ejercicio físico regular puede mejorar su salud física y mental.

A menudo, nuestro modo de vida activo nos deja poco tiempo libre y no tenemos ocasión de hacer ejercicio. Esta **máquina** constituye un método simple de práctica para pasar a la ofensiva y ponerse en forma adoptando un modo de vida que le hará sentir más feliz y con mejor salud.

Antes de seguir leyendo, examine el dibujo de abajo para familiarizarse con las piezas. Lea este manual con atención antes de utilizar **la máquina**.



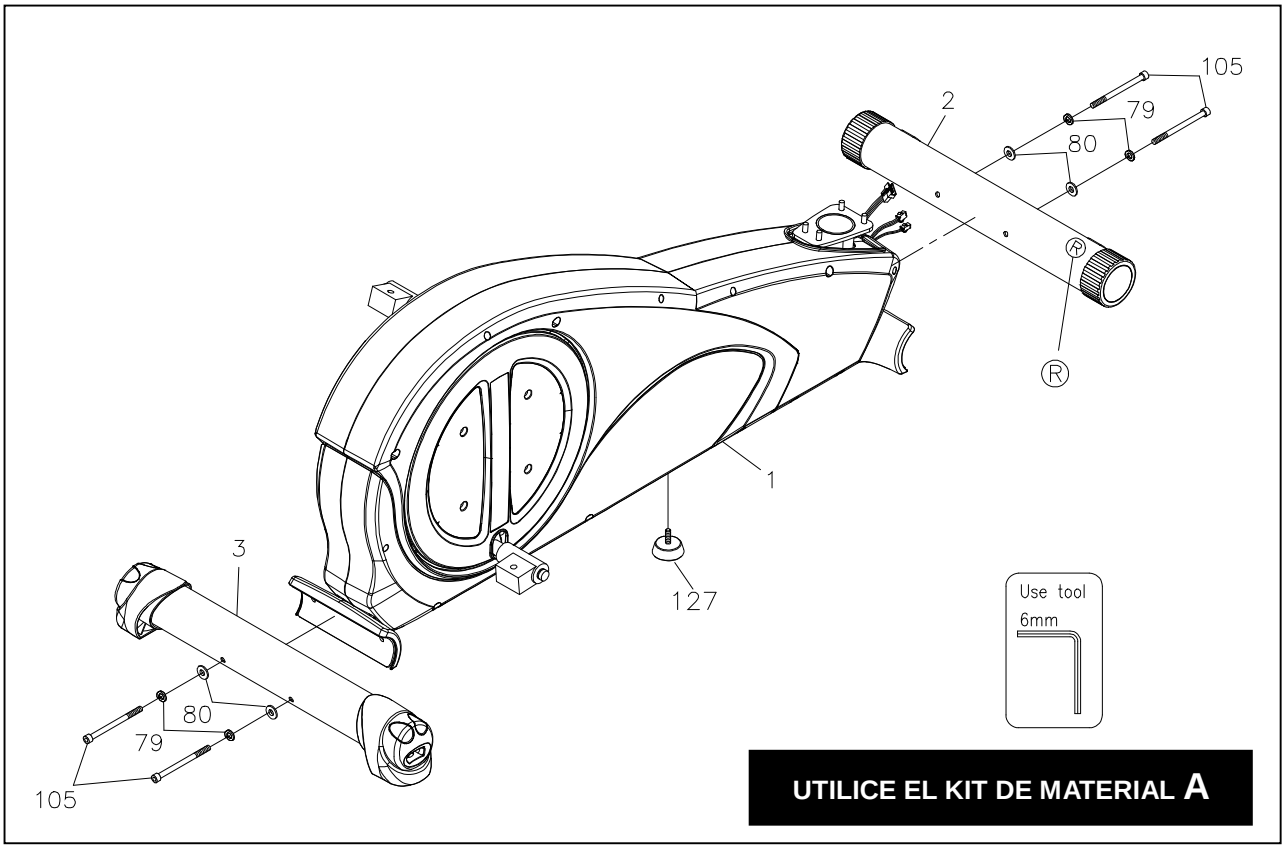
LAS SIGIUENTES HERRAMIENTAS VIENEN INCLUIDAS PARA EL ENSAMBLADO:

HERRAMIENTA MULTILLAVE CON DESTORNILLADOR EN CRUZ (13 & 15mm)

LLAVE ALLEN (5 & 6 mm)

LLAVE (10 & 17 mm)

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO



UTILICE EL KIT DE MATERIAL A

ETAPA 1: Ensamblado del soporte y del estabilizador

a. Coloque el **Soporte (127)** en el medio de la **Base del chasis principal (1)**. En esta etapa, ajuste el **Soporte (127)** hasta que se una con la base del chasis principal. **NOTA:** Este ajuste del **Soporte (127)** sirve para colocar la máquina bien plana y aumentar la sujeción de la base del chasis principal. Una vez terminado el proceso de ensamblado, coloque el elemento obtenido en una superficie plana. Ajuste el **Soporte (127)** hasta que todo el conjunto se sostenga bien en el suelo sin balancearse.

b. Examine el **Estabilizador delantero (2)**, para saber en qué sentido colocarlo: En el lado derecho del **Estabilizador delantero (2) verá una calcomanía con la letra "R".**

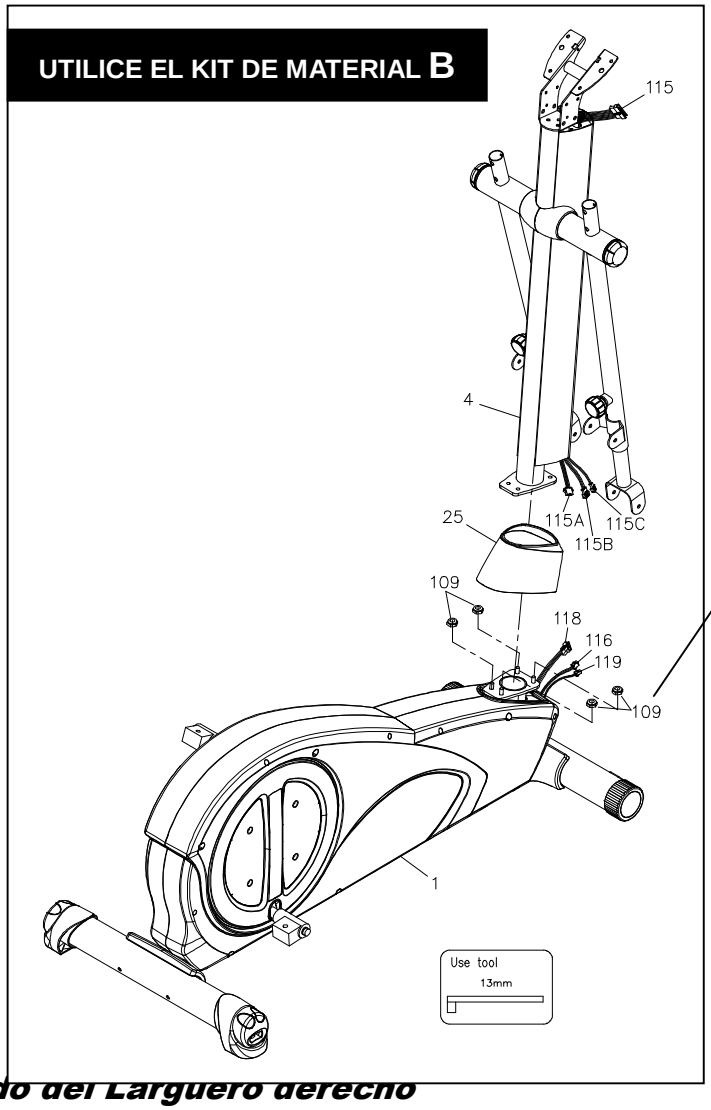
c. Una el **Estabilizador delantero (2)** con el **Cuadro principal (1).**

NOTA: "Consejo: primero coloque los tornillos y pernos sobre las piezas antes de ensamblarlos y ajustarlos". Para ensamblar el **Estabilizador delantero (2)** sobre el **Cuadro principal (1)** con más eficacia y facilidad, le sugerimos que fije dos **Arandelas de seguridad (M8)(79)**, dos **Arandelas (8 x 16 x 2,0t) (80)** y dos **pernos de cabeza hueca (M8 x p1,25 x 90 mm) (105)** en el **Estabilizador delantero (2)** y en el **Cuadro principal (1)** antes de ajustar todo el conjunto. ****No ajuste los pernos antes de asegurarse de haber colocado todos los pernos en todos los orificios del Estabilizador delanrero y del Cuadro principal****

d. Ajuste bien las dos **Arandelas de seguridad (M8) (79)**, las dos **Arandelas (8 x 16 x 2,0t) (80)** y los dos **Pernos de cabeza hueca (M8 x p1,25 x 90mm) (105)** que unen el **Estabilizador delantero (2)** con el **Chasis (1)**

e. Siga las instrucciones de la ETAPA b para unir el **Estabilizador trasero (3)** al **Chasis principal (1)** con dos **Arandelas de seguridad (M8)(79)**, dos **Arandelas (8 x 16 x 2,0t) (80)** y dos **Pernos de cabeza hueca (M8 x p1,25 x 90 mm) (105).**

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO



No ajuste a fondo la tuerca (M8) (109) hasta la etapa 4

ETAPA 2: Ensamblado del Larguero derecho

a. Deslice el **Tubo de unión vertical (25)** sobre **el Larguero derecho (4) teniendo cuidado de no enganchar los cables**

b. Una sin ajustar el **Larguero derecho (4)** al **Cuadro principal (1)** con cuatro **Tuercas (M8) (109). No ajuste a fondo las tuercas (M8) (109) antes de la Etapa 4.**

c. Conecte el **Cable de conexión trasero (115A)** al **Cable del motor (118). Tenga cuidado de no enganchar los cables.**

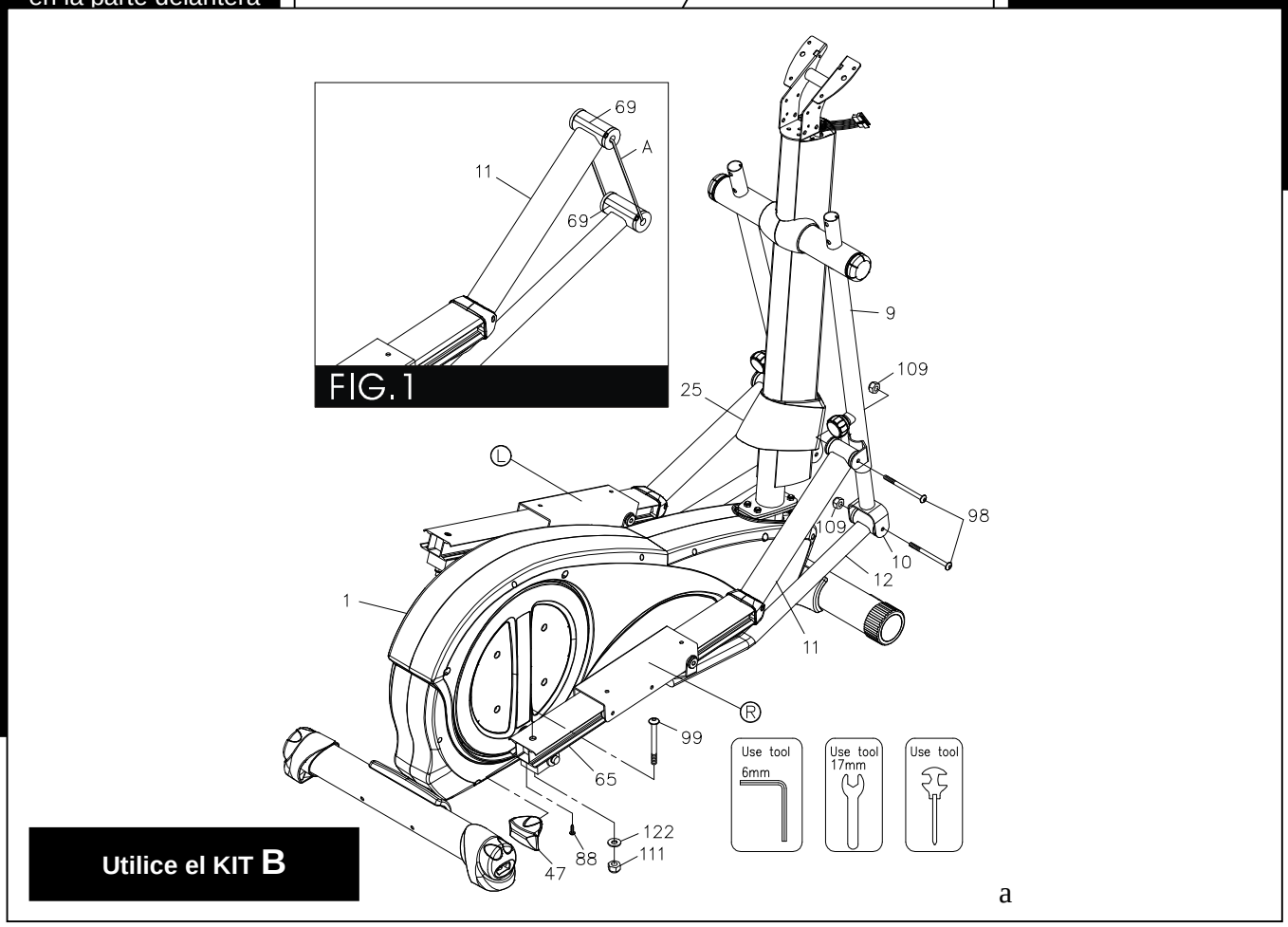
d. Conecte el **Cable de conexión trasero (115B)** al **Cable de conexión del adaptador (116). Tenga cuidado de no enganchar los cables**

e. Conecte el **Cable de conexión trasero (115C)** al **Cable del sensor (119)**. **Tenga cuidado de no enganchar los cables**

NOTA: Una vez conectados los cables, jale suavemente de ambos lados para verificar que los cables estén completamente conectados**.**

Asegúrese de que el **Perno (98)** pueda enroscarse en la **Camisa del árbol (69)** en la parte delantera

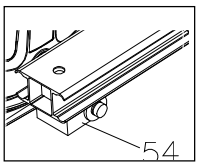
ES DE ENSAMBLADO



Utilice el KIT B

ETAPA 3: Ensamblado del brazo de soporte del pedal

a. **NOTA:** Vea el recuadro **FIG.1** No corte el **tirante (A)** entre el **Brazo de soporte del pedal (11)** y la **Barra de unión del pedal (12)** antes del **punto d. de LA ETAPA 3**



b. Una la parte trasera del **brazo de soporte del pedal derecho (11)** en la parte superior del **Conector del riel derecho (54)** y fíjelo con un **perno de cabeza redonda (M10 x p1,25 x 85 mm) (99)**, una **Arandela (10 x 28 x 2,0t) (122)** y una **Tuerca (M10) (111). NOTA:** Antes de ajustar el **perno (99)**, verifique que el **Conector del riel derecho (54)** esté en la posición correcta, es decir, girado hacia **atrás** como muestra la ilustración.

c. Coloque y fije la **Tapa del riel derecho (47)** en el extremo del **Brazo de soporte del pedal derecho (11)** con un **Tornillo macho de cabeza plana (M4 x 16 mm) (88).**

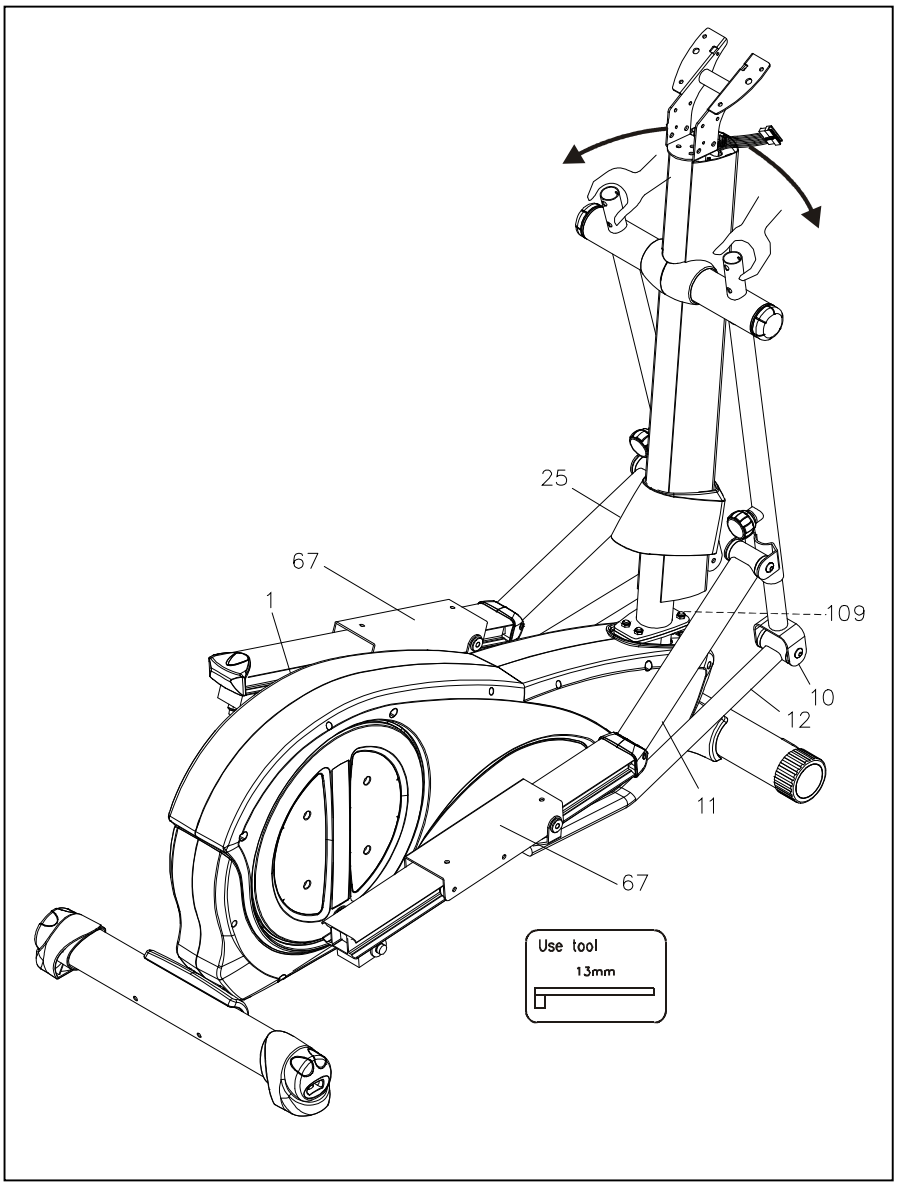
d. Vea el recuadro **FIG .1.** Corte el **tirante (A)** entre el **Brazo de soporte del pedal derecho (11)** y la **Barra de unión del pedal derecho (12).**

e. Una la parte delantera del **Brazo de soporte del pedal derecho (11)** con el **brazo pivotante derecho (9)** con un **Perno de cabeza redonda (M8 x p1,25 x 90 mm) (98)** y una **Tuerca (M8) (109). NOTA:** Asegúrese de que el **Perno (98)** pueda enroscarse en la **Camisa del árbol (69)** en la parte delantera del **Brazo de soporte del pedal derecho (11)** durante el ensamblado.

f. Una la parte delantera de la **Barra de unión del pedal derecho (12)** con la **Barra telescópica derecha (10)** con un **Perno de cabeza redonda (M8 x p1,25 x 90 mm) (98)** y una **Tuerca (M8) (109). NOTA:** Asegúrese de que el **Perno (98)** pueda enroscarse en **Camisa del árbol (69)** en la parte delantera de la **Barra de unión del pedal derecho (12)** durante el ensamblado.

g. Repita el proceso de ensamblado para el lado izquierdo.
h. Pase a la página siguiente para armar el resto de las piezas.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO



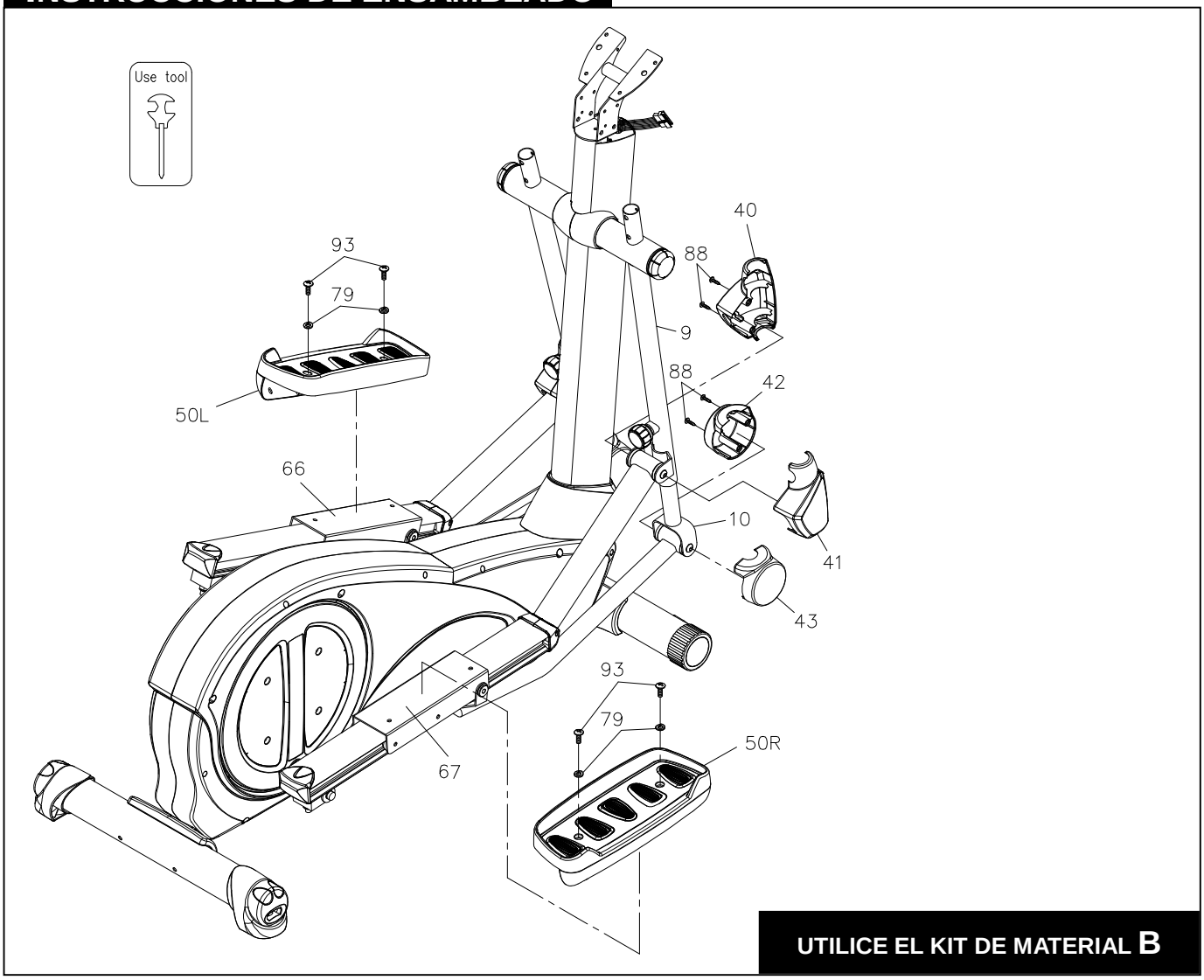
ETAPA 4: Ensamblado del Larguero derecho y del chasis principal

a. Antes de ajustar con firmeza las 4 **Tuercas (M8) (109)** que unen el **Larguero derecho (4)** con el **Chasis principal (1)**, ajuste suavemente la dirección del **Larguero derecho (4)** hasta que la distancia entre el **Chasis principal (1)** y el interior de la **Corredera del pedal (67)** sea la misma de ambos lados.

b. Ahora ya puede ajustar las cuatro **Tuercas (M8) (109)** que unen **el Tirante derecho (4)** con el **Chasis principal (1).**

c. Deslice el **Tubo de unión vertical (25)** hacia abajo hasta el **Chasis principal (1)**

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO



ETAPA 5: Ensamblado de las Cubiertas del brazo pivotante y de la base de la barra de sujeción

a. Para ensamblar las **Cubiertas del brazo pivotante (40, 41)**, coloque la **Cubierta izquierda del brazo pivotante (40)** del lado interno del **Brazo pivotante (9)**. Coloque la **Cubierta derecha del brazo pivotante (41)** del lado externo del **Brazo pivotante (9)**. Fije las **Cubiertas del brazo pivotante (40, 41)** con dos **Tornillos machos de cabeza plana (M4 x 16 mm) (88)**

b. Para ensamblar las **Cubiertas de la base de la barra de sujeción (42, 43)**, coloque la **Cubierta izquierda de la base de la barra de sujeción (42)** del lado interno de la **Barra telescópica (10)**. Coloque la **Cubierta derecha de la base de la barra de sujeción (43)** del lado externo de la **Barra telescópica (10)**. Fije las **Cubiertas de la base de la barra de sujeción (42, 43)** con dos **Tornillos machos de cabeza plana (M4 x 16 mm) (88).** Repita el proceso de ensamblado para el lado izquierdo.

ETAPA 6: Ensamblado de los pedales

a. Coloque el **Pedal derecho (50R)** sobre la **Corredera del pedal derecho (67)** y fíjelo con dos **Arandelas de seguridad (M8) (79)** y dos **Tornillos de cabeza redonda (M8 x p1,25 x 16 mm) (93).**

b. Coloque el **Pedal izquierdo (50L)** sobre la **Corredera del pedal izquierdo (66)** y fíjelo con dos **Arandelas de seguridad (M8) (79)** y dos **Tornillos de cabeza redonda (M8 x p1,25 x 16 mm) (93).**

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

UTILICE EL KIT DE MATERIAL C

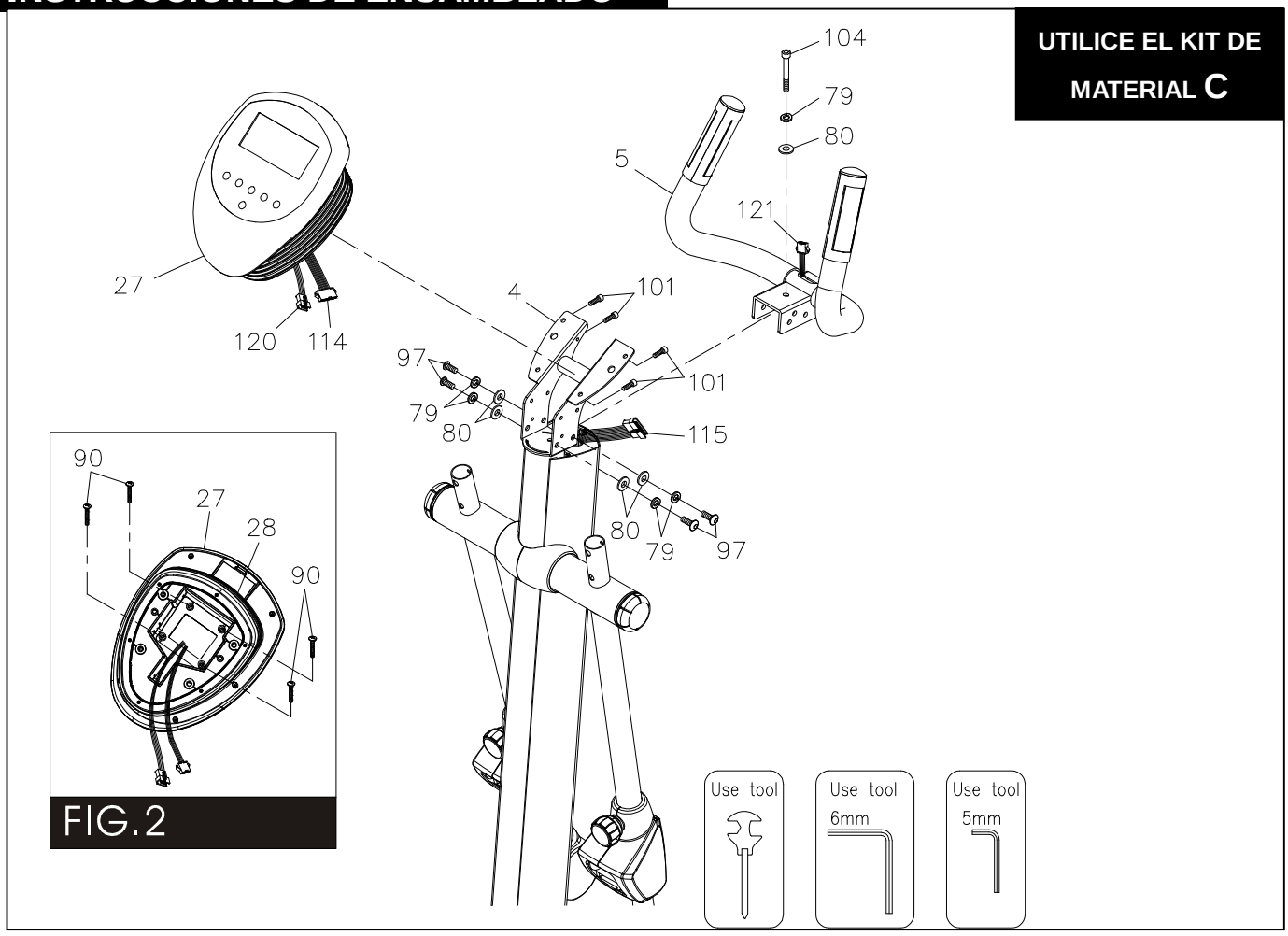


FIG.2

ETAPA 7: Ensamblado del manillar pequeño delantero

a. **NOTA:** Hay cuatro **Arandelas (8x16x2,0t) (80)**, cuatro **Arandelas de seguridad (M8) (79)** y cuatro **pernos de cabeza redonda (M8 x p1,25 x 16 mm) (97)** que ya están fijados al **Manillar pequeño delantero (5).**

b. Quite esas cuatro **Arandelas (8x16x2,0t) (80)**, cuatro **Arandelas de seguridad (M8) (79)** y cuatro **pernos de cabeza redonda (M8 x p1,25 x 16 mm) (97)** del **Manillar pequeño delantero (5).**

C. Coloque el **Manillar pequeño delantero (5)** en su lugar sobre el **Larguero derecho (4)** y fíjelo con cinco **Arandelas (8 x 16 x 2,0t) (80)**, cinco **Arandelas de seguridad (M8) (79),** cuatro **Pernos de cabeza redonda (M8 x p1,25 x 16 mm) (97)**, y un **Perno de cabeza hueca (M8 x p1,25 x 55mm) (104). NOTA:** Encontrará una **Arandela (8x16x2,0t) (80)**, una **Arandela de seguridad (M8)(79)**, y un **Perno de cabeza hueca (M8 x p1,25 x 55 mm) (104)** en el **KIT DE MATERIAL C.**

ETAPA 8: Ensamblado de la Consola

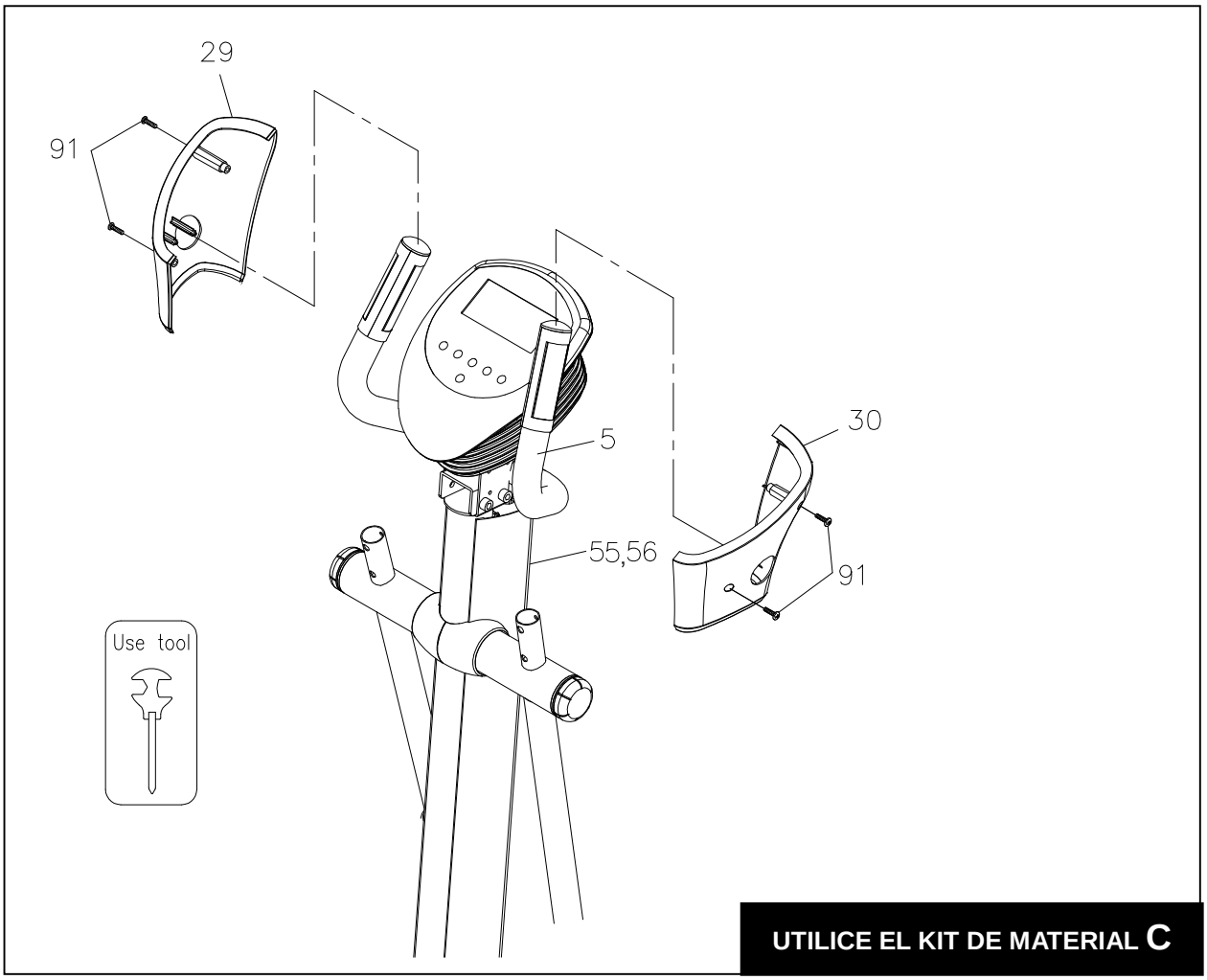
a. Guíese por la **FIG.2** para unir la **Cubierta inferior de la consola (28)** con la **Cubierta superior de la consola (27)** y cerrar todo con cuatro **Tornillos de cabeza ancha (M5xp0,8x25mm) (90).**

b. Coloque y fije la **Consola (27, 28)** sobre la placa de hierro del **Larguero derecho (4)** por medio de cuatro **Pernos de cabeza hueca (M6 x p1,0 x 15 mm) (101).**

c. Conecte el **Cable de conexión delantero (114)** al **Cable de conexión trasero (115)**. **Tenga cuidado de no enganchar los cables.**

d. Conecte el **Cable delantero del sensor de pulso (120)** al **Cable trasero del sensor de pulso (121). Tenga cuidado de no enganchar los cables**

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

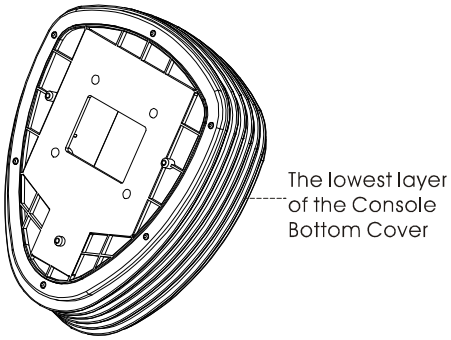


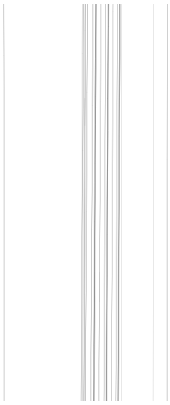
ETAPA 9: Ensamblado de los tubos de unión de la consola

a. Deslice el **Tubo de unión derecho de la consola (30)** sobre la parte derecha del **Manillar pequeño delantero (5)**

b. Deslice el **Tubo de unión izquierdo de la consola (29)** sobre la parte izquierda del **Manillar pequeño delantero (5).**

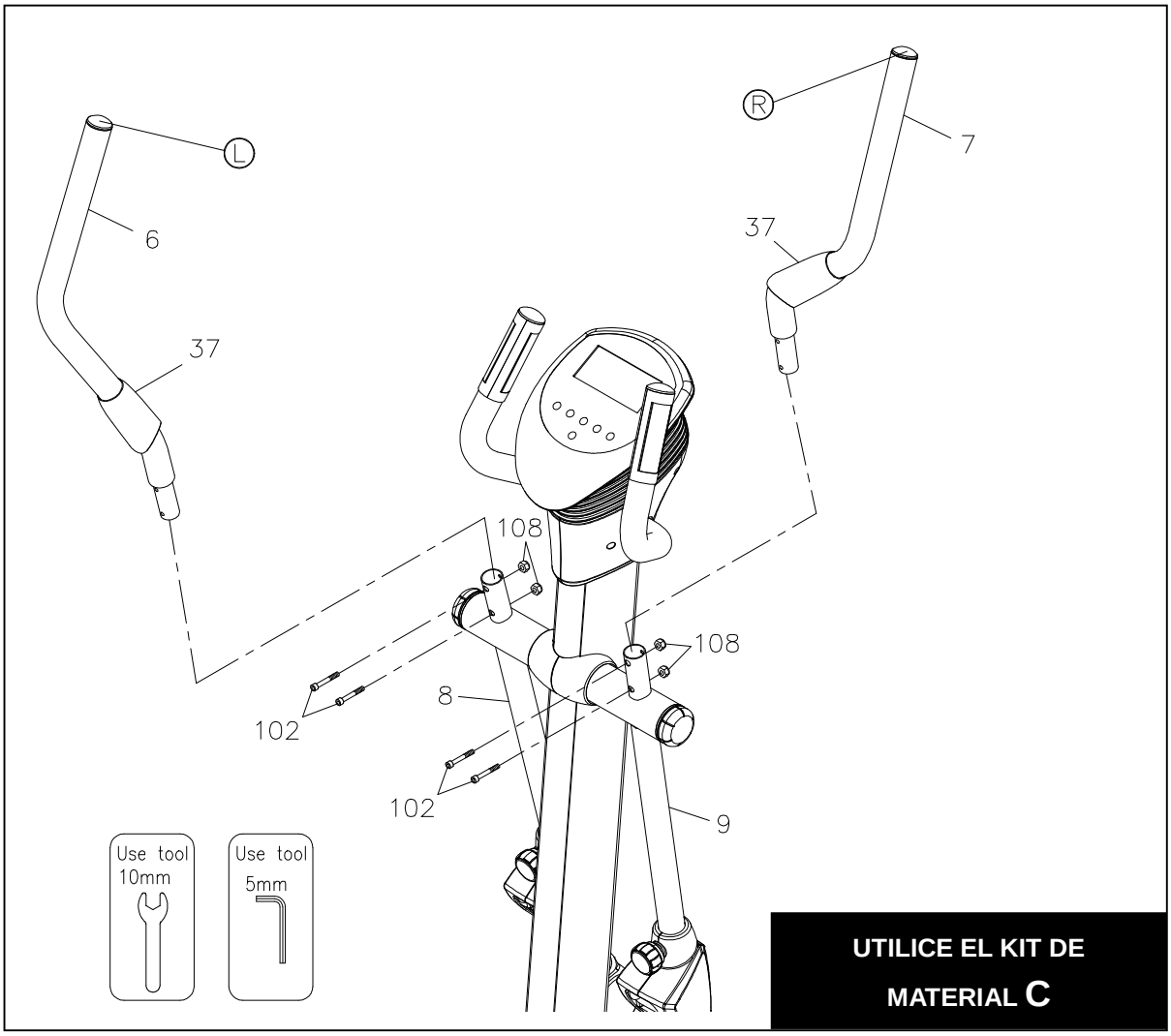
c. Luego fije el **Tubo de unión derecho de la consola (30)** y el **Tubo de unión izquierdo de la consola (29)** al **Larguero derecho (4).** Atornille los **Tubos de unión de la consola (29, 30)** con cuatro **tornillos de cabeza redonda (M5 x p0,8 x 15 mm) (91).**





d. **NOTA:** Asegúrese de que el **Tubo de unión derecho de la consola (30)** y el **Tubo de unión izquierdo de la consola (29)** cubran bien **la Cubierta del larguero derecho (55, 56)** y la parte inferior de la **Cubierta inferior de la consola (28)** como se indica en la ilustración de la izquierda.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO



ETAPA 10: Ensamblado del manillar superior

a. **El manillar superior izquierdo (6)** tiene la letra "L" en una calcomanía, y el **Manillar superior derecho (7)** tiene la letra « R ».

b. Inserte el **Manillar derecho (7)** en el **Brazo pivotante derecho (9)** y fíjelo con dos **Pernos de cabeza hueca (M6 x p1,0 x 35 mm) (102)** y dos **Tuercas (M6) (108).**

NOTA: a. Un **Tubo de unión de manillar (37)** ya viene preinstalado en los **Manillares superiores derecho e izquierdo (6,7).**

b. Debe respetar el sentido de ensamblado de los **Pernos (102)** que se indica en la ilustración de arriba. Si no, no será posible ajustar completamente los pernos.

c. Deslice el **Tubo de unión del manillar (37)** hacia abajo para cubrir los pernos del **Manillar derecho (7).**

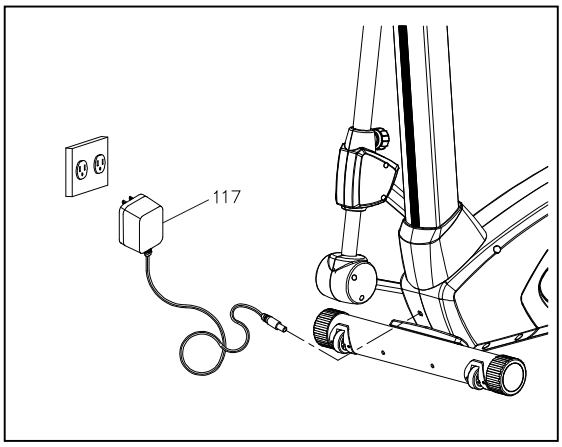
d. Repita el proceso de ensamblado para el lado izquierdo.

e. Termine el ensamblado asegurándose de que todas las piezas estén bien fijas antes de utilizar la máquina.

ETAPA 11: Adaptador CA

a. Conecte el Adaptador (117) al conector ubicado en la parte frontal del Chasis principal (1).

b. **Enchufe el Adaptador (117) a una toma de alimentación para encender la consola.**

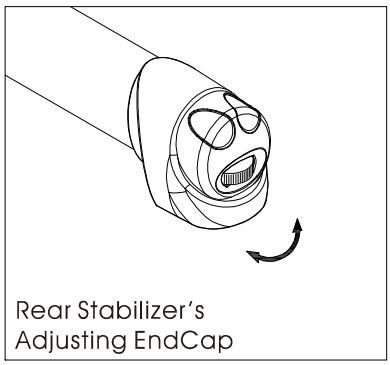


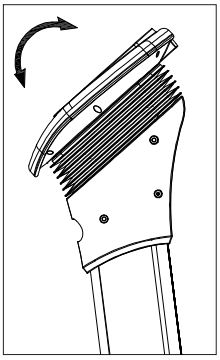
INSTRUCCIONES DE USO

CÓMO AJUSTAR LAS TAPAS DE EXTREMO DEL ESTABILIZADOR TRASERO
CÓMO REGULAR LAS TAPAS DE AJUSTE DEL ESTABILIZADOR TRASERO

a. Coloque la máquina en el lugar escogido para su utilización y verifique su estabilidad.

b. **Es posible que la máquina se balancee levemente a causa de una de las Tapas ajustable (24) en la parte trasera del Estabilizador trasero (3). Para que la máquina quede bien plana, gire una de las Tapas de ajuste (24), o las dos, en un sentido o en el otro, hasta que la máquina quede estable en el suelo y no se balancee más.**


Rear Stabilizer's
Adjusting EndCap

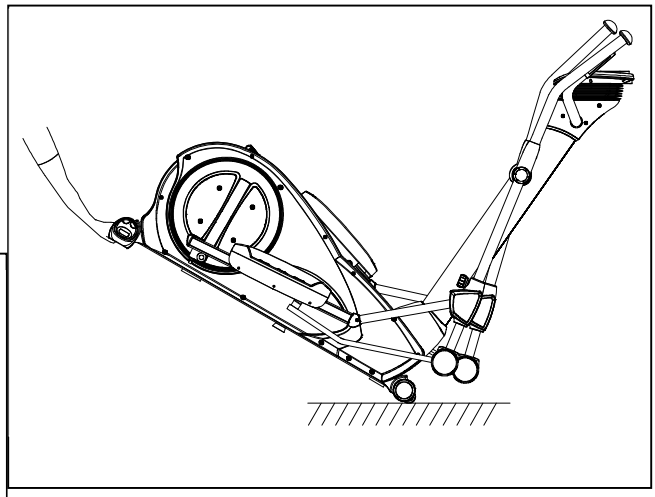


CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DE LA CONSOLA

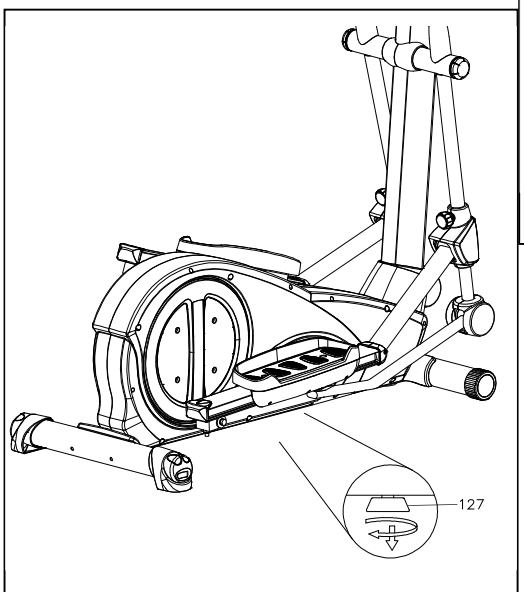
Para obtener el mejor ángulo, se recomienda utilizar las dos manos para sostener la parte inferior y la parte inferior de la consola y ajustar suavemente el ángulo hasta la posición deseada.

CÓMO DESPLAZAR LA MÁQUINA CON TOTAL SEGURIDAD

Levante el **Estabilizador trasero (3)** con las dos manos y jale con cuidado el aparato hasta el lugar deseado



- Asegúrese de que el suelo esté bien plano cuando jale la máquina.



CÓMO AJUSTAR EL SOPORTE UBICADO EN EL MEDIO DE LA BASE DEL CHASIS PRINCIPAL

NOTA: Este ajuste del **Soporte (127)** sirve para colocar la máquina bien plana y aumentar la sujeción de la base del chasis principal. Una vez terminado el proceso de ensamblaje, coloque el elemento obtenido en una superficie plana. Ajuste el **Soporte (127)** hasta que todo el conjunto se sostenga bien en el suelo sin balancearse.

INSTRUCCIONES DE USO

CÓMO AJUSTAR LA LONGITUD DE LOS PASOS

La bicicleta elíptica está equipada con tres longitudes de paso regulables, que van desde 17,5'' (445 mm) hasta 20,5'' (520 mm).

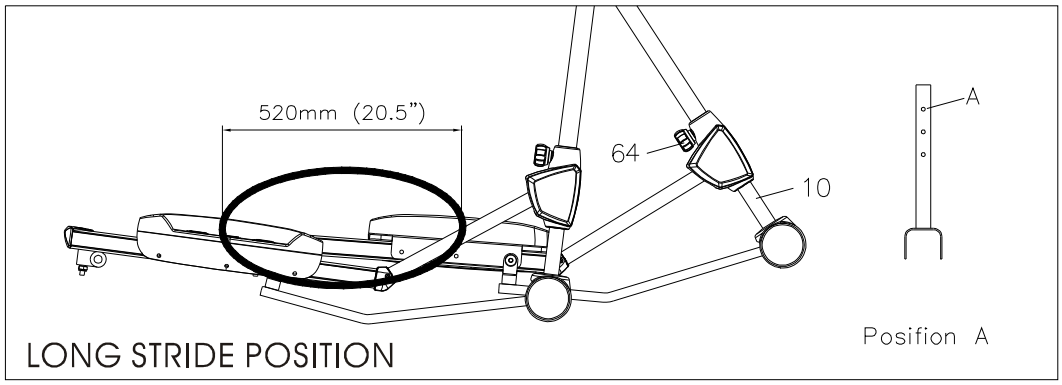
a. Para regular la longitud de los pasos, afloje la **Clavija de desbloqueo derecha (64)** y jálela hacia fuera. Desplace la **Barra telescópica derecha (10)** hasta la posición deseada.

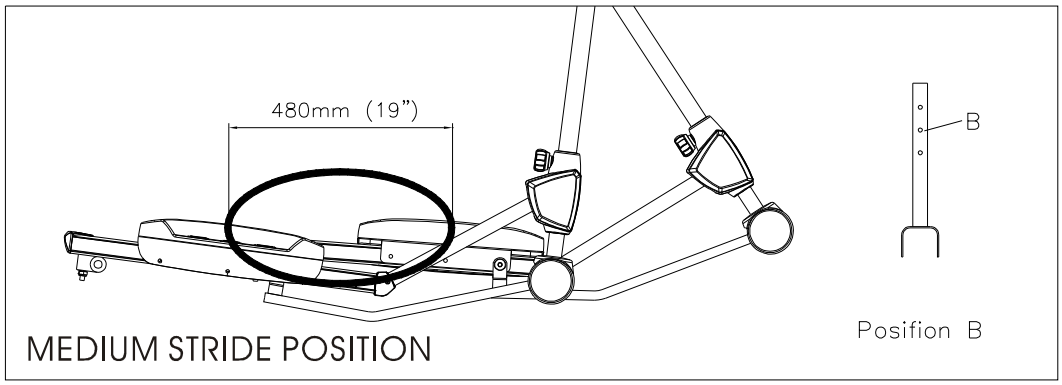
b. Suelte la **Clavija de bloqueo (64)** y asegúrese de colocarla en el orificio de regulación de la **Barra telescópica derecha (10).**

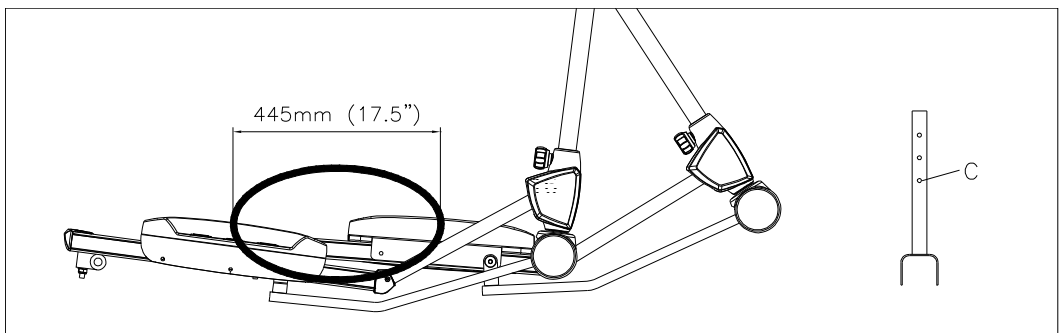
c. Repita el proceso anterior para regular la longitud de pasos del lado izquierdo.

NOTA:

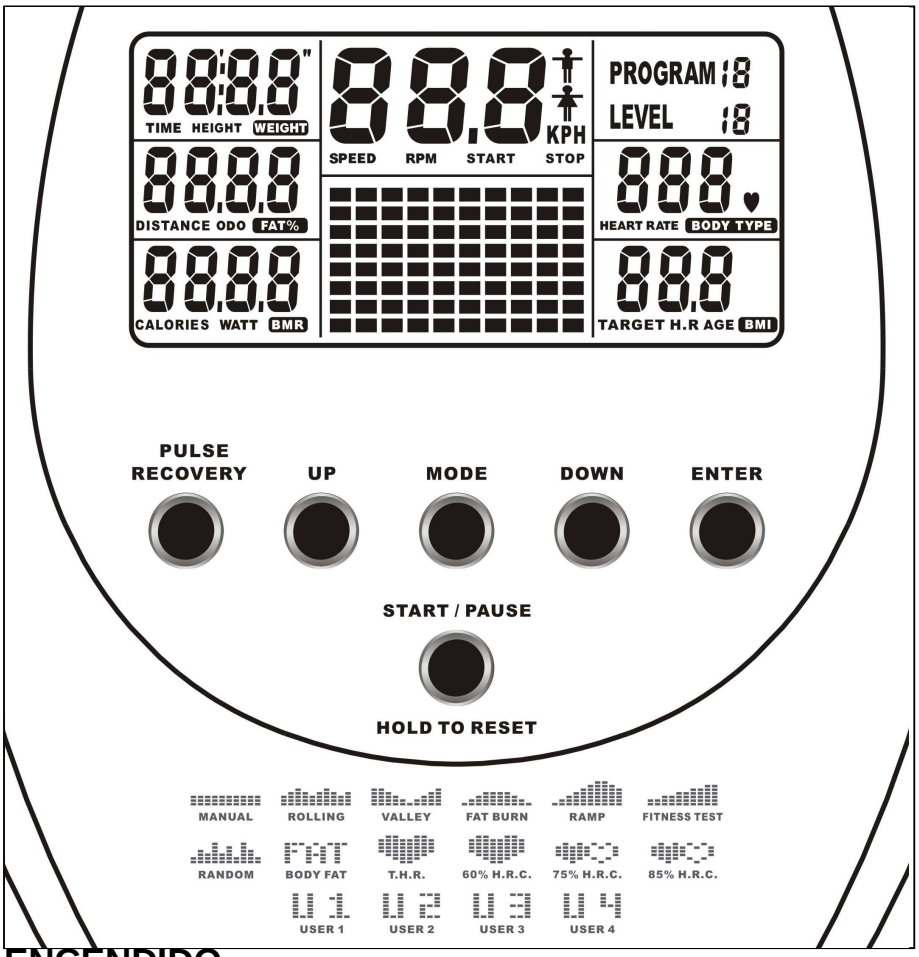
1. Regule siempre las **Barras telescópicas derecha e izquierda (10)** a la misma altura.
2. Ajuste bien las **Clavijas de bloqueo derecha e izquierda (64)** antes de hacer ejercicio.







INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLA



- **D**edique algunos minutos a examinar la disposición de la consola. A continuación encontrará una descripción de todas las características y funciones de la consola.
- **L**e aconsejamos que utilice la consola para variar sus sesiones de entrenamiento y concentrarse en sus objetivos. La consola puede convertirse en una fuente de motivación importante y ayudarle a seguir adelante.

ENCENDIDO

a. Asegúrese de que el adaptador de la máquina esté correctamente enchufado en la toma eléctrica.

b. Pedalee o pulse una tecla para activar la consola. La pantalla de la consola se enciende y emite una señal sonora corta, que indica que está lista para usar.

Apagado

La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad.

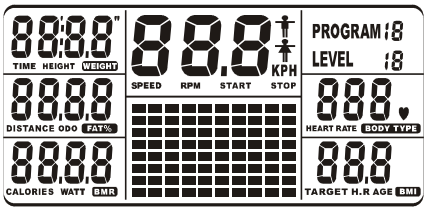
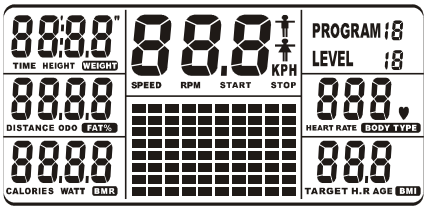
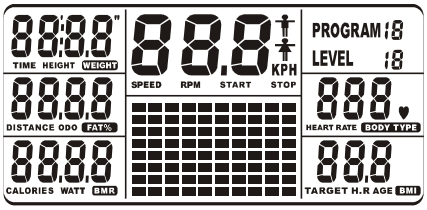
Lista de programas

P1 PROGRAMA MANUAL (MANUAL)	P2 PROGRAMA ONDULACIONES (ROLLING)	P3 PROGRAMA VALLE (VALLEY)	P4 PROGRAMA QUEMAR GRASAS (FAT BURN)
P5 PROGRAMA RAMPA (RAMP)	P6 PROGRAMA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA (FITNESS TEST)	P7 PROGRAMA ALEATORIO (RANDOM)	P8 PROGRAMA GRASA CORPORAL (BODY FAT)
P9 PROGRAMA FC A ALCANZAR (TARGET H.R.)	P10 PROGRAMA 60 % CFC (60 % HRC).	P11 PROGRAMA 75 % CFC (75 % HRC).	P12 PROGRAMA 85 % CFC (85% HRC).
P13 PROGRAMA MODO	P14 PROGRAMA MODO	P15 PROGRAMA MODO	P16 PROGRAMA MODO

USUARIO 1 (USER 1)	USUARIO 2 (USER 2)	USUARIO 3 (USER 3)	USUARIO 4 (USER 4)

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: BOTONES

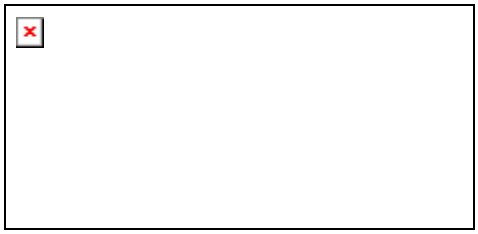
Botones de la consola

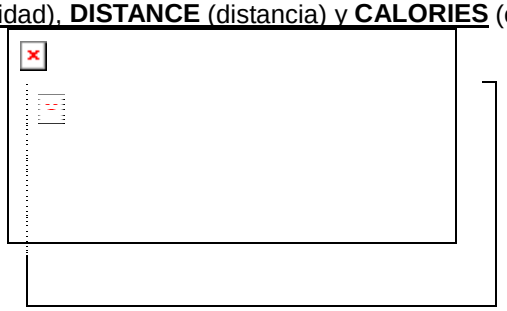
START / PAUSE **HOLD TO RESET**	a. Pulse **START/PAUSE** (ENCENDIDO/PAUSA) para comenzar el ejercicio. b. Vuelva a pulsar **START/PAUSE** para detener y pausar todas las funciones durante su programa de ejercicio. Todos los datos de la pantalla quedan fijos. c. Vuelva a pulsar **START/PAUSE** para volver al programa. Todos los datos visualizados vuelven a evolucionar hasta el final del programa. a. Función **HOLD TO RESET** (MANTENGA APRETADO PARA VOLVER A CERO): mantenga apretado el botón **START/PAUSE**; todos los datos vuelven a 0 y la consola vuelve al estado « encendido ».
ENTER 	Pulse **ENTER** para confirmar la función del programa (**PROGRAM, TIME (duración), HEIGHT (altura), WEIGHT (peso), DISTANCE (distancia), CALORIES (calorías), AGE (edad), GENDER (sexo), TARGET H.R. (FC a alcanzar)** y **TORQUE/RESISTANCE LEVEL (nivel de resistencia/torsión en cada intervalo de tiempo**). 
UP 	Pulse **UP** (arriba) para aumentar el valor de la función del programa (**PROGRAM, TIME (duración), HEIGHT (altura), WEIGHT (peso), DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER (sexo), TARGET H.R. (FC a alcanzar)** y **TORQUE/RESISTANCE LEVEL (nivel de resistencia/torsión en cada intervalo de tiempo**). 
DOWN 	Pulse **DOWN** (abajo) para disminuir el valor de la función del programa (**PROGRAM, TIME (duración), HEIGHT (altura), WEIGHT (peso), DISTANCE, CALORIES, AGE, GENDER (sexo), TARGET H.R. (FC a alcanzar)** y **TORQUE/RESISTANCE LEVEL (nivel de resistencia/torsión en cada intervalo de tiempo**). 

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: BOTONES

Botones de la consola

Durante una sesión de entrenamiento (después de pulsar **START/PAUSE**), el usuario puede pulsar **MODE** para seleccionar **SPEED** (velocidad), **DISTANCE** (distancia) y **CALORIES** (calorías), o **RPM**, **ODO (velocímetro)** y **WATT**





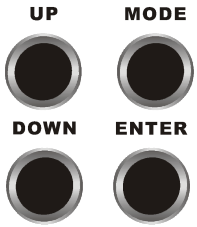
Aparecen simultáneamente RPM, ODO, WATT

Aparecen simultáneamente SPEED, DISTANCE, CAL

MODE

Información sobre **DISTANCIA** y **ODO (velocímetro)**:

- **DISTANCIA:**
  a. Esta función mide la distancia total de 0 a 999 km/Millas.
  b. El conteo regresivo de **DISTANCIA** comienza al pulsar **START/PAUSE**. Vuelva a pulsar **START/PAUSE** para pausar todas las funciones, inclusive el valor de **DISTANCIA** durante su programa de ejercicio.
  c. Vuelva a pulsar **START/PAUSE** para volver al programa y el valor de **DISTANCIA** comienza la cuenta regresiva hasta el final del programa.
  d. La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad. La cuenta regresiva del valor **DISTANCIA** vuelve a cero cuando se activa la consola pedaleando o al pulsar una tecla cualquiera.
- **ODO (VELOCÍMETRO):** Las funciones **ODO** y **DISTANCE** son similares y calculan la distancia total recorrida por la máquina durante el entrenamiento. Si es necesario volver a cero el valor de la distancia para la función **ODO**, pulse simultáneamente **UP**, **MODE**, **DOWN** y **ENTER** para graduar automáticamente el motor y volver a fijar el valor de **ODO**



UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: BOTONES

Botones de la consola

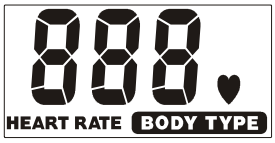
PULSE RECOVERY 	a. El botón **PULSE RECOVERY** (recuperación del pulso) mide la velocidad a la cual usted vuelve a una frecuencia cardíaca de reposo después del ejercicio físico. Puede utilizar este botón para medir su progreso en el transcurso de su ejercitación. b. La consola mide su pulso durante 60 segundos y calcula un valor **HEART RATE RECOVERY** (recuperación de la frecuencia cardíaca) que va de F1.0, la mejor recuperación, a F6.0, la peor. (sólo para referencia) c. Este resultado se debe utilizar únicamente para comparar las sesiones. Se recomienda utilizarlo inmediatamente después de todos los ejercicios aeróbicos. Deje de ejercitarse antes de comenzar esta función. d. Su pulso aparece en pantalla unos segundos después de la aparición del símbolo en forma de corazón "♥". **NOTA:** Si no sostiene correctamente los **SENSORES DE FRECUENCIA CARDÍACA** con las dos manos, el valor **HEART RATE** (frecuencia cardíaca) que aparece en la consola sigue en cero, y la pantalla principal indica "F6.0" cuando el conteo regresivo llega a cero, lo que indica que los **SENSORES DE FRECUENCIA CARDÍACA** no pueden recuperar las señales. Pulse cualquier tecla para detener la señal sonora larga, y vuelva a pulsar el botón **PULSE RECOVERY** asegurándose de sostener correctamente los **SENSORES DE FRECUENCIA CARDÍACA** con las dos manos.

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: FUNCIONES DE LA CONSOLA

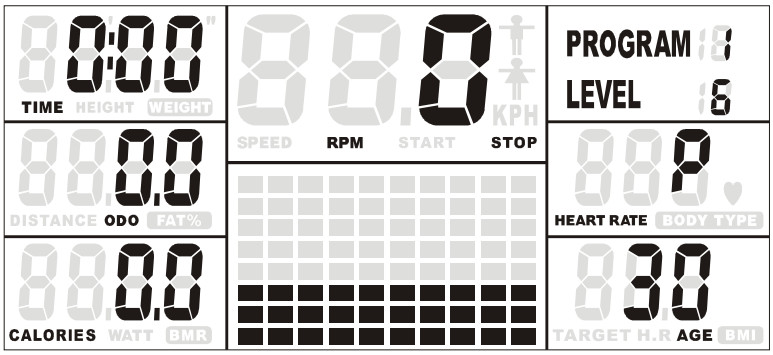
Funciones de la consola

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>PROGRAMA:
● La consola incluye 16 programas preprogramados.
● Muestra los programas a seleccionar en la fase de regulación, de P1 a P16.
● Muestra el programa seleccionado durante el ejercicio.
LEVEL (nivel):
● Muestra el nivel de resistencia/torsión del programa en curso, con niveles del 1 al 16 en incrementos de 1 nivel.</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>TIME: (tiempo)
● Cronómetro: Si usted no ha seleccionado la duración, TIME indica el tiempo de 0:00 a 99:59 minutos como máximo.
● Conteo regresivo: Si usted indicó una duración, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0:00.
HEIGHT (ALTURA):
● Amplitud de los valores:
De 110 a 250 cm; incrementos de 0,5 cm / 3’08’’ a 8’ 00’’; incrementos de 1 pulgada; el uso del producto no es apto para niños.
WEIGHT (PESO):
● Amplitud de los valores:
De10 a 200 KG; incrementos de 0,2 kg/ 23 a 440 lb; incrementos de 0,5 lb; el uso del producto no es apto para niños.</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>DISTANCIA:
● Contador progresivo: Si usted no seleccionó ninguna distancia, esta función muestra la distancia de 0:00 a 999 km/millas.
● Contador regresivo: Si usted indicó una distancia, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0.
● Durante una sesión de entrenamiento (después de pulsar START/PAUSE), el usuario puede pulsar MODE para seleccionar SPEED (velocidad), DISTANCE (distancia) y CALORIES (calorías), o RPM, ODO (velocímetro) y WATT</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>ODO:
● Las funciones ODO y DISTANCE son similares y calculan la distancia total recorrida por la máquina durante el entrenamiento.
DIFERENCIA ENTRE VOLVER A CERO LA DISTANCIA Y EL VELOCÍMETRO:
● VOLVER A CERO LA DISTANCIA:
La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad. La cuenta regresiva del valor DISTANCE vuelve a cero cuando se activa la consola pedaleando o al pulsar una tecla cualquiera.
● VOLVER A CERO LA FUNCIÓN ODO:
Para volver a cero el valor de la distancia para la función ODO, pulse simultáneamente UP, MODE, DOWN y ENTER para graduar automáticamente el motor y volver a cero el valor de ODO.
FAT%(porcentaje de grasa):
● Durante la MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL, indica el porcentaje de grasa corporal en el PROGRAMA GRASA CORPORAL (BODY FAT) (P8)
● Su porcentaje de grasa corporal corresponde simplemente al porcentaje de grasa que contiene su cuerpo.</td>
</tr>
</table>

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: FUNCIONES DE LA CONSOLA

	CALORIES (calorías): ● Contador progresivo: Si usted no seleccionó ningún valor a alcanzar para las calorías, esta función mide la cantidad total de calorías quemadas por su cuerpo durante el ejercicio. ● Contador regresivo: Si usted indicó un valor de preferencia para la cantidad de calorías, la consola cuenta hacia atrás desde el valor fijado hasta 0. **BMR: (metabolismo basal)** ● Durante la **MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL**, indica el porcentaje de **BMR** en el **PROGRAMA GRASA CORPORAL (BODY FAT) (P8)** ● El **BMR (metabolismo basal)** es la tasa a la cual el cuerpo en reposo quema calorías para mantener las funciones corporales normales. **WATT (vatios):** ● Muestra el valor actual de la potencia en vatios durante el ejercicio.
	TARGET H.R.: (frecuencia cardíaca a alcanzar) ● Amplitud de los valores: De 60 a 220 BPM (latidos por minuto); en incrementos de 1 BPM **AGE (edad):** ● Amplitud de los valores: De 10 a 99 años; en incrementos de 1 año **NOTA: Si bien la consola acepta una edad a partir de los 10 años, el uso del producto no es apto para niños.** **BMI: (IMC)** ● Durante la **MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL**, indica el valor de su **IMC** (índice de masa corporal) en el **PROGRAMA GRASA CORPORAL (BODY FAT) (P8)** ● **El IMC (índice de masa corporal):** Es una fórmula que se calcula a partir de la altura y el peso. El valor de su IMC permite determinar si usted está por debajo de su peso ideal, si tiene un peso normal, o si tiene sobrepeso o sufre de obesidad.
	**HEART RATE: (frecuencia cardíaca)** ● Debe colocar las dos manos en los **Sensores de pulso** del **Manillar**. Su pulso aparece en pantalla unos segundos después de la aparición del símbolo en forma de corazón "♥". ● Si no coloca las manos correctamente, la consola apaga el circuito de detección del pulso después de algunos segundos. Coloque correctamente las dos manos sobre los sensores de pulso para que vuelva a aparecer la información del pulso. **BODY TYPE (tipo de cuerpo):** ● Durante la **MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL**, indica el valor del **TIPO DE CUERPO** en el **PROGRAMA GRASA CORPORAL (BODY FAT) (P8)**

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMA MANUAL (P1)



1 Información preliminar: Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola.

a. Asegúrese de que el cable de alimentación esté correctamente enchufado en la toma eléctrica.

b. La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad.

c. Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola. Después de algunos minutos la pantalla de la consola se enciende y emite una señal sonora corta, que indica que la consola está lista para usar.

2 Información preliminar: El botón "HOLD TO RESET" (pulsar para reiniciar) es una manera práctica de reiniciar la consola y entrar en modo ENCENDIDO

Mantenga apretado el botón **START/PAUSE** durante algunos segundos: todos los datos vuelven a cero y la consola vuelve al modo **ENCENDIDO**. **3 Funcionamiento normal del PROGRAMA MANUAL (P1)**

A. ENTRAR EN PROGRAMA MANUAL (P1)

Botón **ENTER**:
Cuando la consola está encendida y el programa manual (P1) está seleccionado, pulse el botón **ENTER** para confirmar y entrar en el **PROGRAMA MANUAL (P1)**

or

a. Botón **START/PAUSE** :
Si usted ha seleccionado otro programa (P2 àP16), pulse el botón **START/PAUSE** para pausar el programa en curso.

b. Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):
Pulse los botones **UP** o **DOWN** para seleccionar el **PROGRAMA MANUAL (P1)**

c. Botón **ENTER** :
Pulse el botón **ENTER** para confirmar y entrar en el **PROGRAMA MANUAL (P1).**

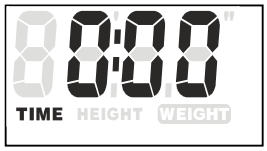
UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMA MANUAL (P1)

B. ESCOGER LOS VALORES DESEADOS DE TIME (TIEMPO) Y DISTANCE (DISTANCIA)

Para evitar que la selección de los valores TIME y DISTANCE en el mismo programa sea una fuente de confusión para el usuario, se puede seleccionar únicamente TIME o DISTANCE en el mismo programa, uno a la vez.

Si desea seleccionar el valor TIME y no DISTANCE:

Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):



a. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en el **PROGRAMA MANUAL (P1)**, aparece el modo de la función **TIME** y el valor "0:00" intermitente.
b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **TIME (1:00 A 99:00; EN INCREMENTOS DE 1 MINUTO).**

NOTA sobre la función TIME:

- Cronómetro: Si usted no ha seleccionado la duración, **TIME** indica el tiempo de 0:00 a 99:59 minutos como máximo.
- Conteo regresivo: Si usted indicó una duración, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0:00.

a. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en el **PROGRAMA MANUAL (P1)**, aparece el modo de la función **TIME** y el valor "0:00" intermitente.
b. Vuelva a pulsar el botón **ENTER;** aparece el modo de la función **DISTANCE** y el valor "0:00" intermitente.
c. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **DISTANCE (1 a 999KM/MILLAS; EN INCREMENTOS DE 1 km/MILLA).**

NOTA sobre la función DISTANCE:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ninguna distancia, esta función muestra la distancia de 0:00 a 999 km/millas.

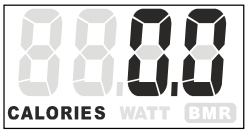
Contador regresivo: Si usted indicó una distancia deseada, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0.

-

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMA MANUAL (P1)

C. CÓMO AJUSTAR EL VALOR DE LAS CALORÍAS DESEADO Y LA EDAD

1. Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):



a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **TIME** o **DISTANCE** y pasar al modo de ajuste de las
CALORÍAS

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **CALORÍAS (10 a 9990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL).**

)

NOTA sobre las CALORÍAS:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ningún valor a alcanzar para las calorías, esta función mide la cantidad total de calorías quemadas por su cuerpo durante el ejercicio.
- Contador regresivo: Si usted indicó un valor de preferencia para la cantidad de calorías, la consola cuenta hacia atrás desde el valor fijado hasta 0.

2. Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **CALORÍAS** y pasar al modo de ajuste de **AGE (EDAD)**.

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para ajustar su **EDAD (de 10 a 99 años, en incrementos de 1 año).**

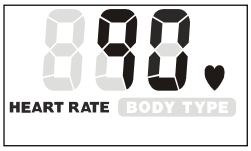
NOTA sobre la EDAD:

NOTA: Si bien la consola acepta una edad a partir de los 10 años, el uso del producto no es apto para niños.

D. CÓMO EMPEZAR EL EJERCICIO

Botón **START/ PAUSE**: pulse el botón **START/ PAUSE** para comenzar el ejercicio. En la pantalla aparece la palabra "**START**".

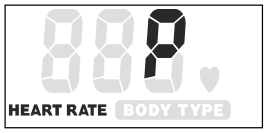
E. DURANTE SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, SIEMPRE CONTROLE SU FRECUENCIA CARDÍACA



NOTA sobre la FRECUENCIA CARDÍACA:

- Debe colocar las dos manos en los **Sensores de pulso** ubicados en el **Manillar**. Su pulso aparece en pantalla unos segundos después de la aparición del símbolo en forma de corazón "♥".

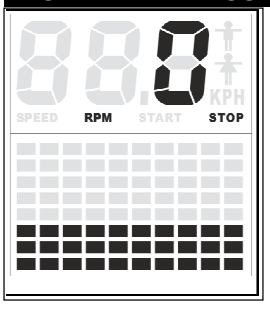
- Si no coloca las manos correctamente, la consola apaga el circuito de detección del pulso después de algunos segundos. En la consola aparece el mensaje de error "P". Coloque correctamente las dos manos sobre los sensores de pulso para que vuelva a aparecer la información del pulso.



UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMA MANUAL (P1)

"INSTRUCCIONES DE USO DE LA CONSOLAPROGRAMA MANUAL (P1)"

F. DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, EL NIVEL RESISTENCIA/TORSIÓN SE PUEDE MODIFICAR FÁCILMENTE EN CUALQUIER MOMENTO



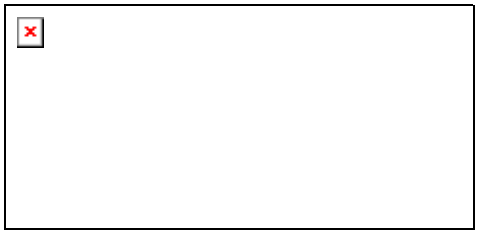
Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo): Puede modificar el nivel resistencia/torsión (niveles 1 a 6) en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando el botón **UP** o **DOWN.**

G. NUNCA PIERDA DE VISTA SU FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR DURANTE SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO : ES UNA MANERA SIMPLE DE REFORZAR SU CONDICIÓN CARDIOVASCULAR

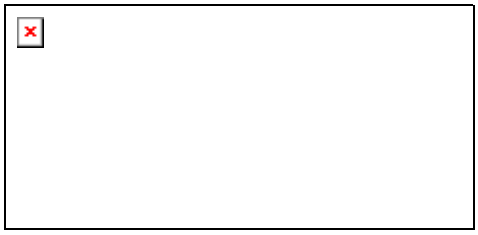
- Con el objetivo de mejorar su condición cardiovascular, cuando introduzca su edad en modo ajuste, la consola calcula automáticamente su **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR (TARGET HR).**
- Su **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR** se calcula tomando el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. Por ejemplo, para un usuario de 30 años de edad, la frecuencia cardíaca máxima es de 161 = (220-30) x 85%.
- La consola controla su pulso y lo compara con la **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR**. El valor de la **FRECUENCIA CARDÍACA** parpadea continuamente para indicarle que debe disminuir la velocidad o reducir la resistencia/torsión si su pulso excede la **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR.**

H. CÓMO CONTROLAR LOS VALORES DE SPEED (velocidad), DISTANCE (distancia), CALORIES (calorías), RPM (rev. por min.), ODO (velocímetro) y WATT (potencia) DURANTE EL ENTRENAMIENTO.

Durante una sesión de entrenamiento (después de pulsar **START/PAUSE**), el usuario puede pulsar **MODE** para seleccionar **SPEED** (velocidad), **DISTANCE** y **CALORIES**, o **RPM**, **ODO (velocímetro) y WATT**

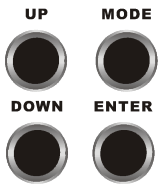


Aparecen simultáneamente RPM, ODO, WATT

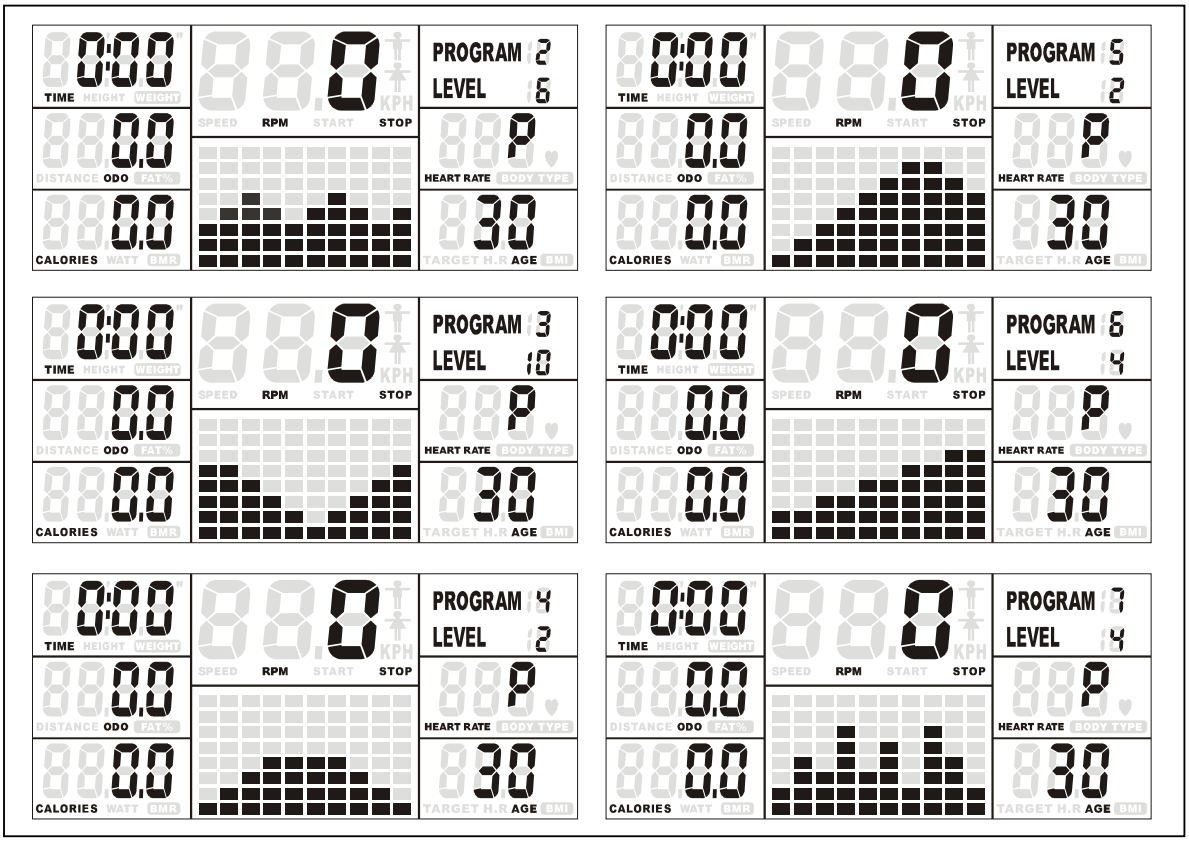


Aparecen simultáneamente SPEED, DISTANCE, CAL

Acerca de la función ODO (velocímetro): esta función es similar a la función distancia **DISTANCE**, y calcula la distancia total recorrida por la máquina durante el entrenamiento. Si es necesario volver a cero el valor de la distancia para la función **ODO**, pulse simultáneamente **UP**, **MODE**, **DOWN** y **ENTER** para graduar automáticamente el motor y volver a cero el valor de **ODO**



UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMAS P2 A P7



"1" Información preliminar: Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola.

a. Asegúrese de que el cable de alimentación esté correctamente enchufado en la toma eléctrica.

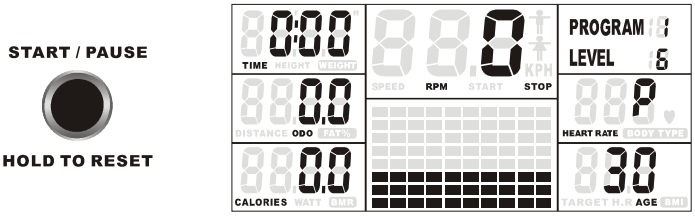
b. La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad.

c. Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola. Después de algunos minutos la pantalla de la consola se enciende y emite una señal sonora corta, que indica que la consola está lista para usar.

"2" Información preliminar: El botón "HOLD TO RESET" (pulsar para reiniciar) es una manera práctica de reiniciar la consola y entrar en modo ENCENDIDO

Mantenga apretado el botón **START/PAUSE** durante algunos segundos: todos los datos vuelven a cero y la consola vuelve al modo **ENCENDIDO**.

Mantenga apretado el botón **START/PAUSE** durante algunos segundos: todos los datos vuelven a cero y la consola vuelve al modo **ENCENDIDO**.



Statut Allumé

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMAS P2 A P7

"3" Funcionamiento normal de los PROGRAMAS P2 A P7

A. INGRESAR EN EL PROGRAMA ESCOGIDO (P2 A P7)

a. Botón **START/ PAUSE** :

Si usted ha seleccionado otro programa (P1 o P8 a P16), pulse el botón **START/PAUSE** para pausar el programa en curso.

b. Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

Pulse el botón **UP** o **DOWN** para seleccionar el programa **(P2 a P7).**

c. Botón **ENTER**:

Pulse el botón **ENTER** para confirmar y entrar en el **programa escogido (P2 a P7).**

B. ESCOGER LOS VALORES DESEADOS DE TIME (TIEMPO) Y DISTANCE (DISTANCIA)

Para evitar que la selección de los valores TIME y DISTANCE en el mismo programa sea una fuente de confusión para el usuario, se puede seleccionar únicamente TIME o DISTANCE en el mismo programa, uno a la vez.

Si desea seleccionar el valor TIME y no DISTANCE:

Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en el programa escogido (P2 a P7), aparece función **TIME** y el valor "0:00" parpadea.

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **TIME (1:00 A 99:00; en incrementos de 1 minuto).**

NOTA sobre la función TIME:

- Cronómetro: Si usted no ha seleccionado la duración, **TIME** indica el tiempo de 0:00 a 99:59 minutos como máximo.
- Conteo regresivo: Si usted indicó una duración, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0:00.

Si desea seleccionar el valor DISTANCIA y no TIME:

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en el programa escogido (P2 a P7), aparece función **TIME** y el valor "0:00" parpadea.

b. Vuelva a pulsar el botón **ENTER**; aparece el modo de la función **DISTANCE** y el valor "0:00" intermitente.

c. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **DISTANCE (1 a 999KM/MILLAS; EN INCREMENTOS DE 1 km/MILLA).**

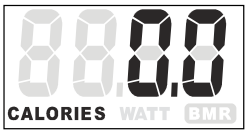
NOTA sobre la función DISTANCE:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ninguna distancia, esta función muestra la distancia de 0:00 a 999 km/millas.
- Contador regresivo: Si usted indicó una distancia deseada, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0.

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMASP2 A P7

C. CÓMO AJUSTAR EL VALOR DE LAS CALORÍAS Y LA EDAD

1. Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):



a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **TIME** o **DISTANCE** y pasar al modo de ajuste de las **CALORÍAS**.

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **CALORÍAS (10 a 9990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL.**

)

NOTA sobre las CALORÍAS:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ningún valor a alcanzar para las calorías, esta función mide la cantidad total de calorías quemadas por su cuerpo durante el ejercicio.
- Contador regresivo: Si usted indicó un valor de preferencia para la cantidad de calorías, la consola cuenta hacia atrás desde el valor fijado hasta 0.

2. Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **CALORÍAS** y pasar al modo de ajuste de **AGE (EDAD)**.

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para ajustar su **EDAD (de 10 a 99 años, en incrementos de 1 año).**

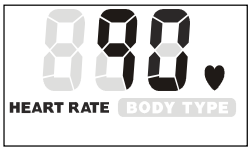
NOTA sobre la EDAD:

NOTA: **Si bien la consola acepta una edad a partir de los 10 años, el uso del producto no es apto para niños.**

D. COMENZAR EL EJERCICIO

Botón **START/ PAUSE**: pulse el botón **START/ PAUSE** para comenzar el ejercicio. En la pantalla aparece la palabra "**START**".

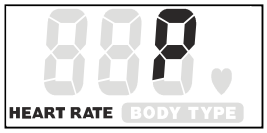
E. DURANTE SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, SIEMPRE CONTROLE SU FRECUENCIA CARDÍACA



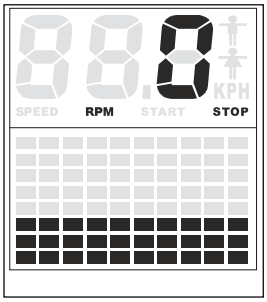
NOTA sobre la FRECUENCIA CARDÍACA:

- Debe colocar las dos manos en los **Sensores de pulso** ubicados en el **Manillar**. Su pulso aparece en pantalla unos segundos después de la aparición del símbolo en forma de corazón "♥".

- Si no coloca las manos correctamente, la consola apaga el circuito de detección del pulso después de algunos segundos. En la consola aparece el mensaje de error "P". Coloque correctamente las dos manos sobre los sensores de pulso para que vuelva a aparecer la información del pulso.



UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMAS P2 A P7



F. DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, EL NIVEL RESISTENCIA/TORSIÓN SE PUEDE MODIFICAR FÁCILMENTE EN CUALQUIER MOMENTO

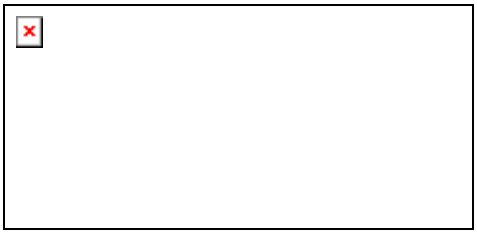
Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo): Puede modificar el nivel resistencia/torsión (niveles 1 a 6) en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando el botón **UP** o **DOWN.**

G. NUNCA PIERDA DE VISTA SU FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR DURANTE SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO: ES UNA MANERA SIMPLE DE REFORZAR SU CONDICIÓN CARDIOVASCULAR

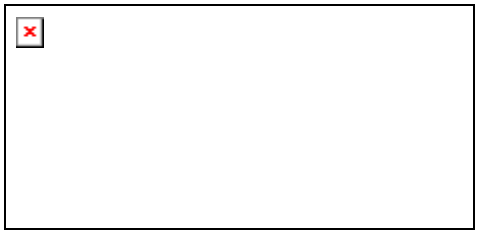
- Con el objetivo de mejorar su condición cardiovascular, cuando introduzca su edad en modo ajuste, la consola calcula automáticamente su **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR (TARGET HR).**
- Su **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR** se calcula tomando el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. Por ejemplo, para un usuario de 30 años de edad, la frecuencia cardíaca máxima es de 161 = (220-30) x 85%.
- La consola controla su pulso y lo compara con la **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR**. El valor de **FRECUENCIA CARDÍACA** parpadea continuamente para indicarle que debe disminuir la velocidad o reducir la resistencia/torsión si su pulso excede la **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR.**

H. CÓMO CONTROLAR LOS VALORES DE SPEED (velocidad), DISTANCE (distancia), CALORIES (calorías), RPM (rev. por min.), ODO (velocímetro) y WATT (potencia) DURANTE EL ENTRENAMIENTO.

Durante una sesión de entrenamiento (después de pulsar **START/PAUSE**), el usuario puede pulsar **MODE** para seleccionar **SPEED** (velocidad), **DISTANCE** y **CALORIES**, o **RPM**, **ODO (velocímetro) y WATT**

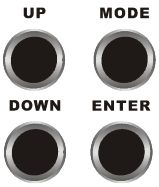


Aparecen simultáneamente RPM, ODO, WATT



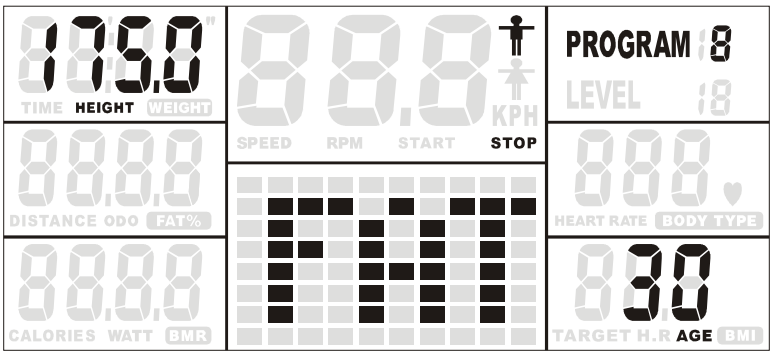
Aparecen simultáneamente SPEED, DISTANCE, CAL

Acerca de la función ODO (velocímetro): esta función es similar a la función distancia **DISTANCE**, y calcula la distancia total recorrida por la máquina durante el entrenamiento. Si es necesario volver a cero el valor de la distancia para la función **ODO**, pulse simultáneamente **UP**, **MODE**, **DOWN** y **ENTER** para graduar automáticamente el motor y volver a cero el valor de **ODO**



-

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)

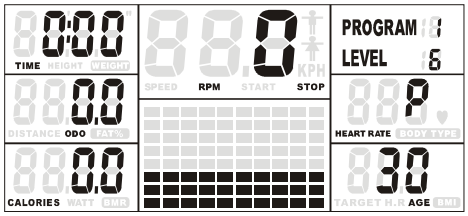


"1" Información preliminar: Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola.

a. Asegúrese de que el cable de alimentación esté correctamente enchufado en la toma eléctrica.
b. La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad.
c. Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola. Después de algunos minutos la pantalla de la consola se enciende y emite una señal sonora corta, que indica que la consola está lista para usar.

"2" Información preliminar: El botón "HOLD TO RESET" (pulsar para reiniciar) es una manera práctica de reiniciar la consola y entrar en modo ENCENDIDO

Mantenga apretado el botón **START/PAUSE** durante algunos segundos: todos los datos vuelven a cero y la consola vuelve al modo **ENCENDIDO**.



POWER ON status

3" Selección y funcionamiento normales del PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)

A. INGRESAR EN EL PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)

a. Botón **START/ PAUSE** :
Si usted ha seleccionado otro programa (P1 a P7, P9 a P16), pulse el botón **START/PAUSE** para pausar el programa en curso.
b. Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):
Pulse el botón **UP** o **DOWN** para seleccionar el **PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)**
c. Botón **ENTER**:
Pulse el botón **ENTER** para confirmar y entrar en el **PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)**

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)

B. CÓMO AJUSTAR LA INFORMACIÓN PERSONAL (SEXO, ALTURA y EDAD)

1. Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

Después de pulsar el botón **ENTER** usted entra en modo **SEXO,** y aparece el símbolo " " intermitente. Utilice los botones **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo) para seleccionar su **SEXO.**

2. Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de su **SEXO** y pasar al modo de ajuste del valor **HEIGHT (ALTURA)**.

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para indicar su **ALTURA (110 A 250 CM; A INCREMENTOS DE 0,5 CM/ 3'08'' A 8' 00''; EN INCREMENTOS DE 1 PULGADA).**

NOTA sobre la ALTURA:

NOTA: **El uso del producto no es apto para los niños.**

3. Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar su **ALTURA** y pasar al modo de ajuste del valor **WEIGHT (peso)**

b. Utilice los botones **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo) para indicar su **PESO (10 a 200 KG; en incrementos de 0,2 KG / 23 a 440 lb; en incrementos de 0,5 lb).**

NOTA sobre el PESO:

NOTA: **El uso del producto no es apto para los niños.**

4. Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar su **PESO** y pasar al modo de ajuste de **EDAD.**

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para ajustar su **EDAD (de 10 a 99 años, en incrementos de 1 año).**

NOTA sobre la EDAD:

NOTA: **Si bien la consola acepta una edad a partir de los 10 años, el uso del producto no es apto para niños.**

C. COMENZAR LA MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL

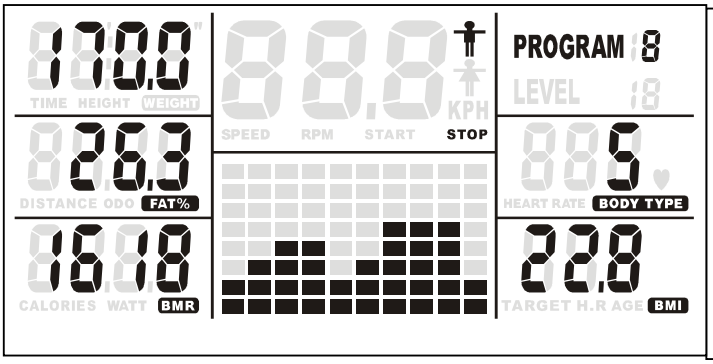
Botón **START/ PAUSE** : Pulse el botón **START/ PAUSE** para lanzar la medición de grasa corporal. La medición dura unos 10 segundos.

En la página siguiente se explica cómo interpretar el resultado.

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)

.

D. INFORMACIÓN SOBRE LOS RESULTADOS DE LA MEDICIÓN DE GRASA CORPORAL



Esta ilustración es un simple ejemplo para mostrarle cómo aparece el resultado, que varía según cada persona y el estado de salud actual del usuario.

1. BMI (ÍNDICE DE MASA CORPORAL):

El índice de masa corporal (IMC) es una fórmula calculada a partir del peso y de la altura que utilizan por los profesionales de la salud y los especialistas en dietética de todo el mundo para evaluar la condición del peso de una persona midiendo su nivel de de grasa. Este índice de masa corporal le permite saber si su peso es insuficiente, normal o si tiene obesidad.

RESULTADO	**Valor del IMC**
Peso insuficiente	Inferior a 20 (19 para las mujeres)
Peso normal	Entre 20 y 24,99
Sobrepeso	Entre 25 y 29,9
Obesidad moderada	Entre 30 y 34,99
Obesidad grave	Entre 35 y 39,99
Obesidad mórbida	40 y más

La interpretación del IMC varía ligeramente según el sexo. Esta tabla resume el estado de peso según el IMC.

2. MB (Metabolismo basal):

El metabolismo basal es la tasa a la cual el cuerpo en reposo quema calorías para mantener las funciones corporales normales. Es el factor más importante para determinar el metabolismo general y la cantidad de calorías necesarias para mantener, disminuir o aumentar el peso.

Para perder peso, debe procurar consumir una cantidad de calorías inferior a sus necesidades mínimas. Pero no debe preocuparse únicamente por las calorías para perder peso. También es esencial hacer ejercicio.

3. PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL (FAT%):

Su porcentaje de grasa corporal corresponde simplemente al porcentaje de grasa que contiene su cuerpo. Si usted pesa 75 kg con 10 % de grasa corporal, eso significa que su cuerpo está constituido de 7,5 kg de grasa y 67,5 kg de peso magro: huesos, músculos, tejido orgánico, sangre, etc.

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)

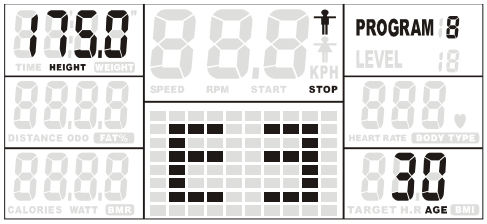
D. RESULTADO DE LA MEDICIÓN DE GRASA CORPORAL

4. BODY TYPE (tipo de cuerpo):

Consulte la siguiente lista para determinar su tipo de cuerpo:

Tipo 1	5 % a 9 % (% de grasa)	Peso insuficiente	**Tipo 2**	10 % a 14 % (% de grasa)	Delgado, categoría 1
Tipo 3	15 % a 19 % (% de grasa)	Delgado, categoría 2	**Tipo 4**	20 % a 24 % (% de grasa)	Delgado, categoría 3
Tipo 5	25 % a 29 % (% de grasa)	Normal	**Tipo 6**	30 % a 34 % (% de grasa)	Sobrepeso
Tipo 7	35 % a 39 % (% de grasa)	Obesidad moderada	**Tipo 8**	40 % a 44 % (% de grasa)	Obesidad grave
Tipo 9	45 % a 50 % (% de grasa)	Obesidad mórbida			

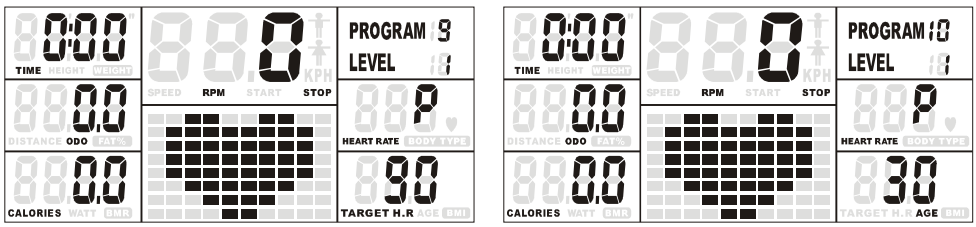
1. INFORMACIÓN SOBRE LOS ERRORES:

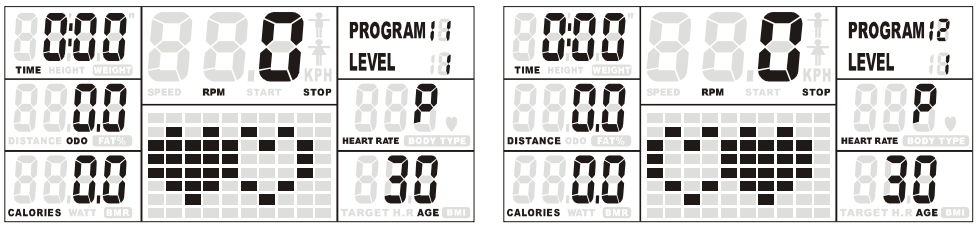


Si usted no coloca las manos correctamente sobre los **Sensores de pulso**, éstos no podrán captar ninguna señal. En la consola aparece el mensaje de error “E3”. Para volver a intentar, asegúrese de colocar las manos correctamente sobre los **Sensores de pulso**.

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMAS CFC (P9 ~ P12) (CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA)

FCC **60% CFC**





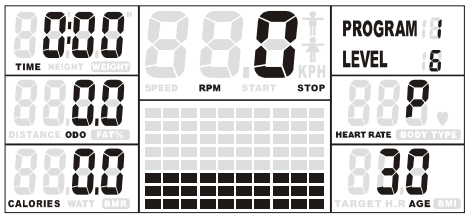
75% CFC. **85% CFC.**

1 Información preliminar: Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola.

a. Asegúrese de que el cable de alimentación esté correctamente enchufado en la toma eléctrica.
b. La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad.
c. Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola. Después de algunos minutos la pantalla de la consola se enciende y emite una señal sonora corta, que indica que la consola está lista para usar.

2 Información preliminar: El botón "HOLD TO RESET" (pulsar para reiniciar) es una manera práctica de reiniciar la consola y entrar en modo ENCENDIDO

Mantenga apretado el botón **START/PAUSE** durante algunos segundos: todos los datos vuelven a cero y la consola vuelve al modo **ENCENDIDO**.



Statut Allumé

3 Funcionamiento normal de los programas CFC (control de la frecuencia cardíaca). (P9 a P12)

A. INGRESAR EN LOS PROGRAMAS CFC (P9 A P12)

a. Botón **START/ PAUSE** :
Si usted ha seleccionado otro programa (P1 a P8, o P13 a P16), pulse el botón **START/PAUSE** para pausar el programa en curso.

b. Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):
Pulse el botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo) para seleccionar un programa **CFC. (P9 a P12)**

c. Botón **ENTER**:
Pulse el botón **ENTER** para confirmar y entrar en un programa **CFC (P9 a P12)**

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMAS CFC (P9 ~ P12) (CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA)

B. ESCOGER LOS VALORES DESEADOS DE TIME (TIEMPO) Y DISTANCE (DISTANCIA)

Para evitar que la selección de los valores TIME y DISTANCE en el mismo programa sea una fuente de confusión para el usuario, el usuario puede seleccionar únicamente TIME o DISTANCE en el mismo programa, uno a la vez.

Si desea seleccionar el valor TIME y no DISTANCE:

Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

c. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en el programa escogido (P2 a P7), aparece función **TIME** y el valor "0:00" parpadea.

d. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **TIME (1:00 A 99:00; a incrementos de 1 minuto).**

NOTA sobre la función TIME:

- Cronómetro: Si usted no ha seleccionado la duración, **TIME** indica el tiempo de 0:00 a 99:59 minutos como máximo
- Conteo regresivo: Si usted indicó una duración, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0:00.

Si desea seleccionar el valor DISTANCIA y no TIME:

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en el programa escogido (P2 a P7), aparece función **TIME** y el valor "0:00" parpadea.

b. Vuelva a pulsar el botón **ENTER**; aparece el modo de la función **DISTANCE** y el valor "0:00" intermitente.

c. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **DISTANCE (1 a 999KM/MILLAS; EN INCREMENTOS DE 1 km/MILLA).**

NOTA sobre la función DISTANCE:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ninguna distancia, esta función muestra la distancia de 0:00 a 999 km/millas.
- Contador regresivo: Si usted indicó una distancia deseada, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0.

C. CÓMO AJUSTAR EL VALOR DE LAS CALORÍAS DESEADO

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **TIME** o **DISTANCE** y pasar al modo de ajuste de las **CALORÍAS**.

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **CALORÍAS (10 a 9990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL).**

NOTA sobre las CALORÍAS:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ningún valor a alcanzar para las calorías, esta función mide la cantidad total de calorías quemadas por su cuerpo durante el ejercicio.
- Contador regresivo: Si usted indicó un valor de preferencia para la cantidad de calorías, la consola cuenta hacia atrás desde el valor fijado hasta 0.

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMAS CFC (P9 ~ P12) (CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA)

D. CÓMO AJUSTAR LA FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR o SU EDAD

Si ha seleccionado el PROGRAMA 9, seleccione TARGET HEART RATE (frecuencia cardíaca a alcanzar):

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor **CALORÍAS** y entrar en el modo de ajuste de la **FC A ALCANZAR.**
b. Utilice los botones **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo) para ajustar la **FC A ALCANZAR** en el valor deseado**. (De 60 a 220 BPM (latidos por minuto); en incrementos de 1 BPM).**

Si ha seleccionado uno de los PROGRAMAS 10 a12, seleccione su EDAD:

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **CALORÍAS** y pasar al modo de ajuste de **EDAD**.
b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para ajustar su **EDAD (de 10 a 99 años, en incrementos de 1 año).**

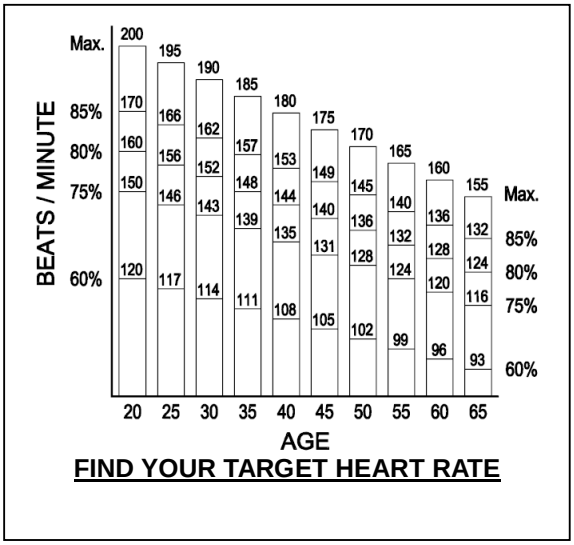
NOTA sobre la EDAD:

NOTA: Si bien la consola acepta una edad a partir de los 10 años, el uso del producto no es apto para niños.

E. INFORMACIÓN ESENCIAL SOBRE LOS PROGRAMAS DE CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

a. **FÓRMULA SIMPLIFICADA:**
   PRINCIPIANTE: 60 % de la frecuencia cardíaca máxima; 60 % de (220 – su edad)
   ENTRENADOR: 75 % de la frecuencia cardíaca máxima; 75% de (220 – su edad)

ENTRENADOR ACTIVO: 85 % de la frecuencia cardíaca máxima; 85 % de (220 – su edad)



FIND YOUR TARGET HEART RATE

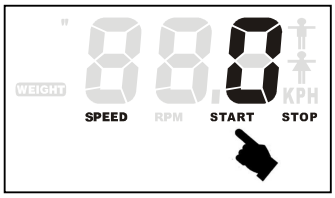
a. **CONTROL DE SU PULSO ACTUAL MEDIANTE LA CONSOLA**
   - La consola controla su pulso y ajusta automáticamente el nivel de resistencia/torsión para que su pulso no exceda la zona de **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR.**
   - Si su pulso actual > (valor de **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR** ± 5), la consola disminuye automáticamente de a 1 el nivel de resistencia/torsión.
   - Si su pulso actual < (valor de **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR** ± 5), la consola aumenta automáticamente de a 1 el nivel de resistencia/torsión.
     Por ejemplo, si su edad es 30 años, el 60 % de su frecuencia cardíaca máxima da 114. Su **ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA**, está ubicada entre un mínimo de 109 (114 – 5) y un máximo de 119 (114 + 5), lo que da, en este ejemplo, una **ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR** entre 109 y 119. El programa controla su pulso y ajusta automáticamente el nivel de resistencia/torsión para que su pulso no supere la **ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR** (109 – 119) durante su entrenamiento.

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMAS CFC (P9 ~ P12) (CONTROL DE

LA FRECUENCIA CARDÍACA)

F. COMENZAR EL EJERCICIO

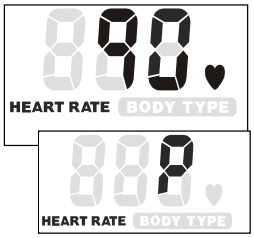
Botón **START/ PAUSE** : pulse el botón **START/ PAUSE** para comenzar el ejercicio. En la pantalla aparece la palabra "**START**".



G. DURANTE SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, SIEMPRE CONTROLE SU FRECUENCIA CARDÍACA

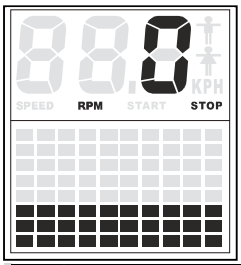
NOTA sobre la FRECUENCIA CARDÍACA:

- Debe colocar las dos manos en los **Sensores de pulso** ubicados en el **Manillar**. Su pulso aparece en pantalla unos segundos después de la aparición del símbolo en forma de corazón "♥".



Si no coloca las manos correctamente, la consola apaga el circuito de detección del pulso después de algunos segundos. En la consola aparece el mensaje de error "P". Coloque correctamente las dos manos sobre los sensores de pulso para que vuelva a aparecer la información del pulso.

H. DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, EL NIVEL RESISTENCIA/TORSIÓN PUEDE SER FÁCILMENTE MODIFICADO EN CUALQUIER MOMENTO



Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo): Puede modificar el nivel resistencia/torsión (niveles 1 a 6) en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando los botones **UP** o **DOWN.**

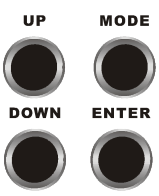
I. CÓMO CONTROLAR LOS VALORES DE SPEED (velocidad), DISTANCE (distancia), CALORIES (calorías), RPM (rev. por min.), ODO (velocímetro) y WATT (potencia) DURANTE EL ENTRENAMIENTO.

Durante una sesión de entrenamiento (después de pulsar **START/PAUSE**), el usuario puede pulsar **MODE** para seleccionar **SPEED** (velocidad), **DISTANCE** y **CALORIES**, o **RPM**, **ODO (velocímetro) y WATT**

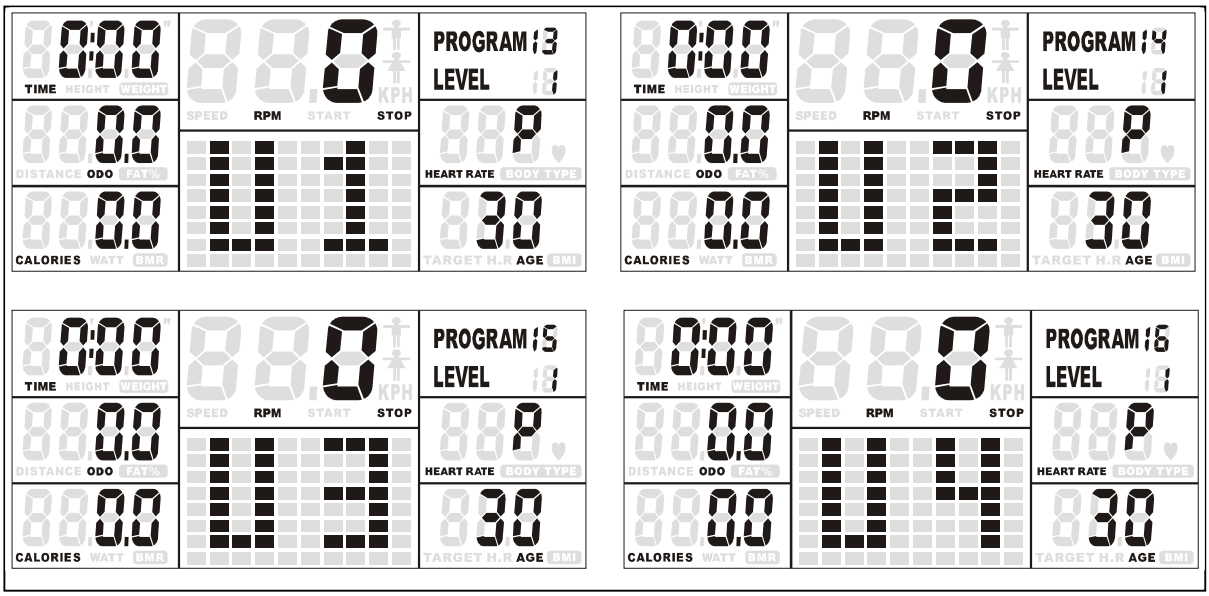
Aparecen simultáneamente RPM, ODO, WATT

Aparecen simultáneamente SPEED, DISTANCE, CAL

Acerca de la función **ODO (velocímetro)**: esta función es similar a la función distancia **DISTANCE**, y calcula la distancia total recorrida por la bicicleta durante el entrenamiento. Si es necesario volver a cero el valor de la distancia para la función **ODO**, pulse simultáneamente **UP**, **MODE**, **DOWN** y **ENTER** para graduar automáticamente el motor y volver a cero el valor de **ODO**



UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMAS DE USUARIO (P13 ~ P16)



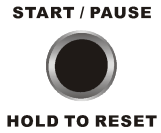
1 Información preliminar: Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola.

a. Asegúrese de que el cable de alimentación esté correctamente enchufado en la toma eléctrica.

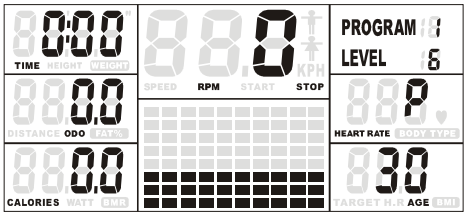
b. La consola se apaga automáticamente después de 4 minutos de inactividad.

c. Pulse un botón cualquiera de la consola o comience a pedalear para encender la consola. Después de algunos minutos la pantalla de la consola se enciende y emite una señal sonora corta, que indica que la consola está lista para usar.

2 Información preliminar: El botón "HOLD TO RESET" (pulsar para reiniciar) es una manera práctica de reiniciar la consola y entrar en modo ENCENDIDO



Mantenga apretado el botón **START/PAUSE** durante algunos segundos: todos los datos vuelven a cero y la consola vuelve al modo **ENCENDIDO**.



Statut allumé

3 Funcionamiento normal de los programas MODO USUARIO (P13 a P16)

A. INGRESAR EN LOS PROGRAMAS MODO USUARIO (P13 A P16)

a. Botón **START/ PAUSE** :

Si usted ha seleccionado otro programa (P1 a P12), pulse el botón **START/PAUSE** para pausar el programa en curso.

b. Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo): **pulse** los botones **UP** o **DOWN** para escoger un **PROGRAMA MODO USUARIO (P13 a P16).**

c. Botón **ENTER**:

Pulse el botón **ENTER** para confirmar y entrar en uno de los **PROGRAMAS MODO USUARIO (P13 a P16).**

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMAS DE USUARIO (P13 ~ P16)

B. ESCOGER LOS VALORES DESEADOS DE TIME (TIEMPO) Y DISTANCE (DISTANCIA)

Para evitar que la selección de los valores TIME y DISTANCE en el mismo programa sea una fuente de confusión para el usuario, se puede seleccionar únicamente TIME o DISTANCE en el mismo programa, uno a la vez.

Si desea seleccionar el valor TIME y no DISTANCE:

Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en uno de los **PROGRAMAS MODO USUARIO (P13 a P16)**, aparece la función **TIME** y el valor "0:00" intermitente.
b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **TIME (1:00 A 99:00; en incrementos de 1 minuto).**

NOTA sobre la función TIME:

- Cronómetro: Si usted no ha seleccionado la duración, **TIME** indica el tiempo de 0:00 a 99:59 minutos como máximo.
- Conteo regresivo: Si usted indicó una duración, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0:00.

Si desea seleccionar el valor DISTANCIA y no TIME:

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):
Erreur ! Signet non défini.

a. Cuando usted ha pulsado el botón **ENTER** para entrar en uno de los **PROGRAMAS MODO USUARIO (P13 a P16)**, aparece la función **TIME** y el valor "0:00" intermitente.
b. Vuelva a pulsar el botón **ENTER;** aparece el modo de la función **DISTANCE** y el valor "0:00" intermitente.
c. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **DISTANCE (1 a 999KM/MILLAS; A INCREMENTOS DE 1 km/MILLA.**

NOTA sobre la función DISTANCE:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ninguna distancia, esta función muestra la distancia de 0:00 a 999 km/millas.
- Contador regresivo: Si usted indicó una distancia deseada, la consola realiza un conteo regresivo desde ese valor fijado hasta 0.

C. CÓMO AJUSTAR EL VALOR DE LAS CALORÍAS DESEADO

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **TIME** o **DISTANCE** y pasar al modo de ajuste de las **CALORÍAS**.
b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para obtener el valor deseado de **CALORÍAS (10 a 9990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL).**

NOTA sobre las CALORÍAS:

- Contador progresivo: Si usted no seleccionó ningún valor a alcanzar para las calorías, esta función mide la cantidad total de calorías quemadas por su cuerpo durante el ejercicio.
- Contador regresivo: Si usted indicó un valor de preferencia para la cantidad de calorías, la consola cuenta hacia atrás desde el valor fijado hasta 0.

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMAS DE USUARIO (P13 ~ P16)

Botones **ENTER** y luego **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo):

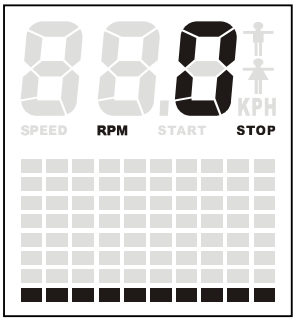
a. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor de **CALORÍAS** y pasar al modo de ajuste de **AGE (EDAD)**.

b. Utilice los botones **UP** o **DOWN** para ajustar su **EDAD (de 10 a 99 años, en incrementos de 1 año).**

NOTA sobre la EDAD:

NOTA: **Si bien la consola acepta una edad a partir de los 10 años, el uso del producto no es apto para niños.**

E. AJUSTE DEL NIVEL RESISTENCIA/TORSIÓN



Botón **ENTER** y luego botón **UP** o **DOWN**:

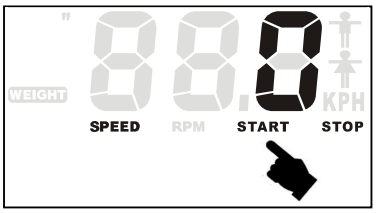
a. Los **PROGRAMAS DE AJUSTE DEL USUARIO** permiten que el usuario ajuste manualmente el nivel resistencia/torsión. La consola divide el tiempo en 10 intervalos. El usuario puede ajustar el nivel de resistencia/torsión deseado en cada intervalo de tiempo.

b. Pulse el botón **ENTER** para confirmar el valor **AGE (edad)** y entrar en el modo de ajuste del **NIVEL DE RESISTENCIA/TORSIÓN DE TODOS LOS INTERVALOS DE TIEMPO (NIVELES 1 A 16; EN INCREMENTOS DE 1 NIVEL DE RESISTENCIA/TORSIÓN)**, y luego pulse el botón **ENTER** para confirmar.

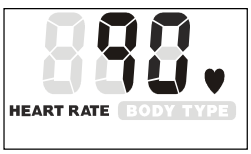
C. Continúe el proceso de abajo hasta haber ajustado los **NIVELES DE RESISTENCIA/TORSIÓN** en los 10 intervalos de tiempo. El perfil del programa queda guardado en la memoria después de los ajustes. Usted puede modificar el perfil en cualquier momento en modo **STOP**.

F. COMENZAR EL EJERCICIO

Botón **START/ PAUSE**: Pulse **START/ PAUSE** para comenzar el ejercicio. "**START**" aparece en pantalla.



G. DURANTE SUS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, SIEMPRE CONTROLE SU FRECUENCIA CARDÍACA



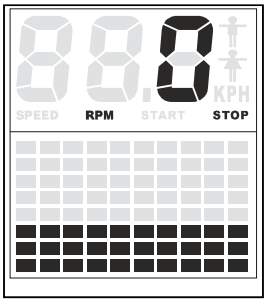
NOTA sobre la FRECUENCIA CARDÍACA:

- Debe colocar las dos manos en los **Sensores de pulso** ubicados en el **Manillar**. Su pulso aparece en pantalla unos segundos después de la aparición del símbolo en forma de corazón "♥".

- Si no coloca las manos correctamente, la consola apaga el circuito de detección del pulso después de algunos segundos. En la consola aparece el mensaje de error "P". Coloque correctamente las dos manos sobre los sensores de pulso para que vuelva a aparecer la información del pulso.

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA: PROGRAMAS DE USUARIO

H. DURANTE EL EJERCICIO, EL NIVEL DE TORQUE/TENSIÓN SE PUEDE CAMBIAR FÁCILMENTE EN CUALQUIER MOMENTO



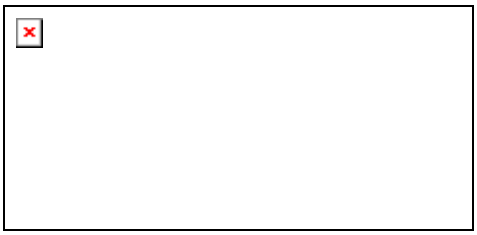
Botón **UP** (arriba) o **DOWN** (abajo): Puede modificar el nivel resistencia/torsión (niveles 1 a 6) en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando el botón **UP** o **DOWN.**

I. DURANTE EL EJERCICIO, SIEMPRE CONTROLE LA FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR: ES FÁCIL FIJAR UNA META PARA REFORZAR SU ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

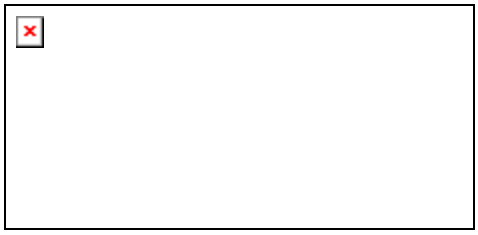
- Con el objetivo de mejorar su condición cardiovascular, cuando introduzca su edad en modo ajuste, la consola calcula automáticamente su **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR (TARGET HR).**
- Su **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR** se calcula tomando el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. `Por ejemplo, para un usuario de 30 años de edad, la frecuencia cardíaca máxima es de 161 = (220-30) x 85%.`
- La consola controla su pulso y lo compara con la **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR**. El valor de **FRECUENCIA CARDÍACA** parpadea continuamente para indicarle que debe disminuir la velocidad o reducir la resistencia/torsión si su pulso excede la **FRECUENCIA CARDÍACA A ALCANZAR.**

J. CÓMO CONTROLAR LOS VALORES DE SPEED (velocidad), DISTANCE (distancia), CALORIES (calorías), RPM (rev. por min.), ODO (velocímetro) y WATT (potencia) DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Durante una sesión de entrenamiento (después de pulsar **START/PAUSE**), el usuario puede pulsar **MODE** para seleccionar **SPEED** (velocidad), **DISTANCE** y **CALORIES**, o **RPM**, **ODO (velocímetro) y WATT**

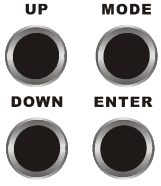


RPM, ODO, WATT aparecerán al mismo tiempo



SPEED, DISTANCE, CAL. aparecerán al mismo tiempo

Acerca de la función ODO (velocímetro): esta función es similar a la función distancia **DISTANCE**, y calcula la distancia total recorrida por la máquina durante el entrenamiento. Si es necesario volver a cero el valor de la distancia para la función **ODO**, pulse simultáneamente **UP**, **MODE**, **DOWN** y **ENTER** para graduar automáticamente el motor y volver a cero el valor de **ODO**



GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS PARA LA CONSOLA

PROBLEMA	POSIBLE CAUSA	SOLUCIÓN	
E1	No hay señal del motor	1. Falla del motor	Cambiar el motor
		2. Falla o bloqueo del sistema magnético	Cambiar el sistema magnético/volante de inercia
		3. Los cables de conexión no están bien fijos o están cortados	Verifique si los cables están bien conectados o reemplace los cables cortados con cables nuevos
		4. Falla de la consola	Cambiar la consola
E2	El ordenador no logra establecer el contacto con el circuito integrado	1. Desconecte el adaptador o las pilas. Vuelva a conectar el adaptador o las pilas para REINICIAR el sistema. Espere dos minutos y verifique si el sistema funciona bien.	
		2. Si el circuito integrado no está correctamente montado. Quite el circuito integrado y vuelva a colocarlo.	
		3. Si las soluciones mencionadas no han resuelto el problema, reemplace el circuito integrado por un circuito nuevo.	
E3	No hay señal de frecuencia cardíaca durante la medición de la grasa corporal en el **Programa grasa corporal (P8)**	Si usted no coloca las manos correctamente sobre los **Sensores de pulso**, éstos no podrán captar ninguna señal. En la consola aparece el mensaje de error “E3”. Para volver a intentar, asegúrese de colocar las manos correctamente sobre los **Sensores de pulso**.	
E5	El motor no vuelve al valor de ajuste inicial/a cero.	1. Verifique que los cables no estén cortados o mal conectados.	**E5**
		2. Verifique si el motor está roto (en ese caso, no puede ajustar bien la resistencia y hace un ruido anormal).	
No se capta señal de pulso en las manos o la señal es defectuosa.	El ordenador NO recibe señal de pulso.	Verifique que las tomas de los cables de los Sensores de pulso manuales estén CORRECTAMENTE conectados.	
	El ordenador recibe una señal de pulso débil o intermitente.	Los Sensores de pulso manuales NO funcionan correctamente si usted tiene la piel muy seca. Humedezca sus manos con un poco de agua y vuelva a intentar.	
		Tome los sensores manuales con firmeza y evite mover las manos durante el ejercicio. El ordenador necesita algunos segundos para detectar y mostrar correctamente su pulso. Si esto no funciona, intente aflojar sus manos de los sensores manuales.	
		Limpie los sensores de pulso manuales para garantizar que el contacto se haga bien entre su cuerpo y los sensores de pulso.	
		Si el problema persiste, reemplace los sensores.	
La pantalla no muestra nada.	**1.** El adaptador no está enchufado (máquina alimentada por un adaptador)	**1.** Verifique que el adaptador esté bien conectado a una toma eléctrica y correctamente enchufado a una toma de alimentación del aparato	
	2. Las pilas están gastadas (máquina alimentada por pilas)	**2.** Cambie las pilas	

	El ordenador no funciona bien	Reemplace el ordenador

GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS PARA LA CONSOLA

PROBLEMA	POSIBLE CAUSA	SOLUCIÓN
La velocidad muestra “0”	El ordenador no recibe señal del sensor de velocidad	Verifique que el espacio entre el Sensor de velocidad y el imán sea de 5 mm o menos.
		Verifique que todas las tomas de los cables estén CORRECTAMENTE conectadas y que NO estén dañadas.
		Verifique que el Imán del sensor esté correctamente instalado.
	El sensor no funciona bien.	Cambie el sensor de velocidad.
	El ordenador no funciona bien	Reemplace el ordenador
Una parte de la pantalla no muestra nada.	**1.** El contacto no se realiza bien entre la tarjeta de circuito impreso y la membrana LCD. **2.** Pulse suavemente la pantalla LCD: si se vuelve a ver todo, es un problema de conexión.	Verifique que la tarjeta de circuito impreso esté bien fija en la carcasa del ordenador. Vuelva a ajustar los tornillos. NO apriete los tornillos demasiado, ya que puede destruir la tarjeta. Sólo tiene que sostener con firmeza la tarjeta de circuito impreso. Deje de ajustar el tornillo cuando sienta resistencia.
	Las membranas de caucho entre la Tarjeta de circuito impreso y la pantalla LCD están mal alineadas. Es posible que la pantalla esté visiblemente un poco oblicua y NO esté recta o paralela a la Cubierta de la consola	**1.** Abra la consola. **2.** Quite los tornillos de la Tarjeta de circuito impreso, retire la Tarjeta con cuidado y vuelva a alinear la pantalla LCD con la membrana de caucho. **3.** Vuelva a armar la Tarjeta de circuito impreso con cuidado para evitar golpes que podrían perjudicar su alineación con la membrana de caucho antes de ajustar los tornillos de la Tarjeta. «Sólo tiene que sostener con firmeza la tarjeta de circuito impreso. Deje de ajustar el tornillo cuando sienta resistencia**.**
	El ordenador no funciona.	Reemplace el ordenador

RECOMENDACIONES PARA EL EJERCICIO

La manera de comenzar un programa de ejercicio depende de su condición física. Si hace muchos años que no realiza actividad física, o si tiene un sobrepeso importante, debe comenzar de a poco y aumentar los períodos de ejercicio en la bicicleta elíptica gradualmente, de a algunos minutos por sesión de entrenamiento.

Al principio, es posible que sólo pueda realizar ejercicio algunos minutos en su zona objetivo, pero su condición física va a mejorar en seis a ocho semanas. No se desanime si le lleva más tiempo. Es importante que trabaje a su propio ritmo. Al final, será capaz de hacer ejercicio durante 30 minutos sin interrupción. Cuanto más mejore su estado físico, más tendrá que trabajar para permanecer en su zona objetivo. Tenga en cuenta los siguientes puntos:

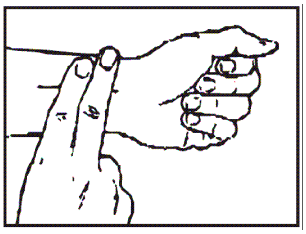
- Consulte a su médico sobre sus programas de entrenamiento y de nutrición para que le aconseje cómo organizar sus sesiones de entrenamiento.
- Para el inicio de su programa de entrenamiento, fije objetivos realistas analizados junto con su médico.
- Controle regularmente su pulso. Establezca su frecuencia cardíaca a alcanzar a partir de su edad y de su condición física.
- Instale su bicicleta elíptica en una superficie plana y al menos a 3 metros de los muros y muebles.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Para aprovechar mejor el ejercicio físico, es importante practicarlo a una intensidad apropiada. Su frecuencia cardíaca puede ayudarle a determinar esta intensidad. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, el nivel de su frecuencia cardíaca debe mantenerse entre el 70% y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima durante el ejercicio. Es lo que llamamos su zona objetivo. Usted puede determinar su zona objetivo utilizando la siguiente tabla. Las zonas objetivo se indican para las personas en buen estado física o en mala condición física, según la edad.

Durante los primeros meses de su programa de ejercicio, conserve su frecuencia cardíaca cerca del límite inferior de su zona objetivo durante el ejercicio. Después de algunos meses, usted podrá aumentar progresivamente su frecuencia cardíaca hasta que se encuentre en la mitad de su zona objetivo cuando realiza ejercicio.

Para medir manualmente su frecuencia cardíaca, deje de hacer ejerció y siga moviendo las piernas o caminando con dos dedos apoyados en su muñeca. Cuente sus latidos durante seis segundos y multiplique el resultado por 10 para determinar su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si cuenta 14 latidos en diez segundos, su frecuencia cardíaca es de 140 latidos por



Edad	Zona de frecuencia cardíaca a alcanzar (55 % a 90 % de la frecuencia cardíaca máxima)	Frecuencia cardíaca máxima promedio (100 %)
20	110 a 180 latidos por minuto	200 latidos por minuto
25	107 a 175 latidos por minuto	195 latidos por minuto
30	105 a 171 latidos por minuto	190 latidos por minuto
35	102 a 166 latidos por minuto	185 latidos por minuto
40	99 a162 latidos por minuto	180 latidos por minuto
45	97 a 157 latidos por minuto	175 latidos por minuto
50	94 a 153 latidos por minuto	170 latidos por minuto
55	91 a 148 latidos por minuto	165 latidos por minuto
60	88 a 144 latidos por minuto	160 latidos por minuto
65	85 a 139 latidos por minuto	155 latidos por minuto
70	83 a 135 latidos por minuto	150 latidos por minuto

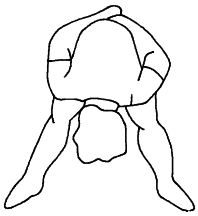
minutos. (Los latidos se cuentan durante seis segundos, ya que la frecuencia cardíaca disminuye rápidamente al dejar de ejercitarse.) Ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté en el nivel apropiado.

Calentamiento y recuperación

Calentamiento El calentamiento tiene por objetivo preparar su cuerpo para el ejercicio y así minimizar las lesiones. Caliéntese durante dos a cinco minutos antes de un entrenamiento de fuerza o aeróbico. Realice actividades que aumenten la frecuencia cardíaca y calienten los músculos que va a trabajar. Éstas pueden incluir la caminata rápida, trote, saltitos en el lugar, saltar la cuerda o correr en el lugar.

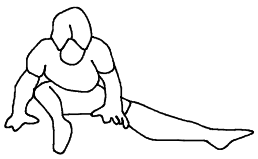
Estiramiento. Es muy importante estirarse mientras sus músculos aún están caliente después de un calentamiento apropiado, y luego nuevamente al terminar su entrenamiento de fuerza o aeróbico. Estirar los músculos es más fácil en esos momentos, ya que su alta temperatura disminuye considerablemente el riesgo de sufrir lesiones. Estos estiramientos deben durar de 15 a 30 segundos. No realice movimientos bruscos.

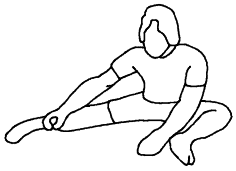
Ejercicios de estiramiento sugeridos



Estiramiento de la parte baja del cuerpo
Separe los pies en el ancho de sus hombros e inclínese hacia delante. Quédese en esa posición durante 30 segundos utilizando el peso de su cuerpo para estirar la parte posterior de las piernas.
¡NO REALICE MOVIMIENTOS BRUSCOS!
Cuando la tracción sobre la parte posterior de las piernas disminuya, intente pasar progresivamente a una posición más baja.

Estiramiento en el suelo
Siéntese en el suelo y abra las piernas lo más posible. Estire la parte superior del cuerpo hacia la rodilla derecha utilizando los brazos para llevar el torso hacia los muslos. Mantenga esta posición de 10 a 30 segundos.
¡NO REALICE MOVIMIENTOS BRUSCOS!
Repite este estiramiento 10 veces.
Vuelva a comenzar con la pierna izquierda.





Tracciones con torso inclinado
Siéntese en el suelo, con las piernas separadas, una pierna estirada y la otra con la rodilla doblada. Incline el pecho hasta que toque la pierna doblada. Mantenga esta posición al menos 10 segundos. Repita el ejercicio 10 veces de cada lado.

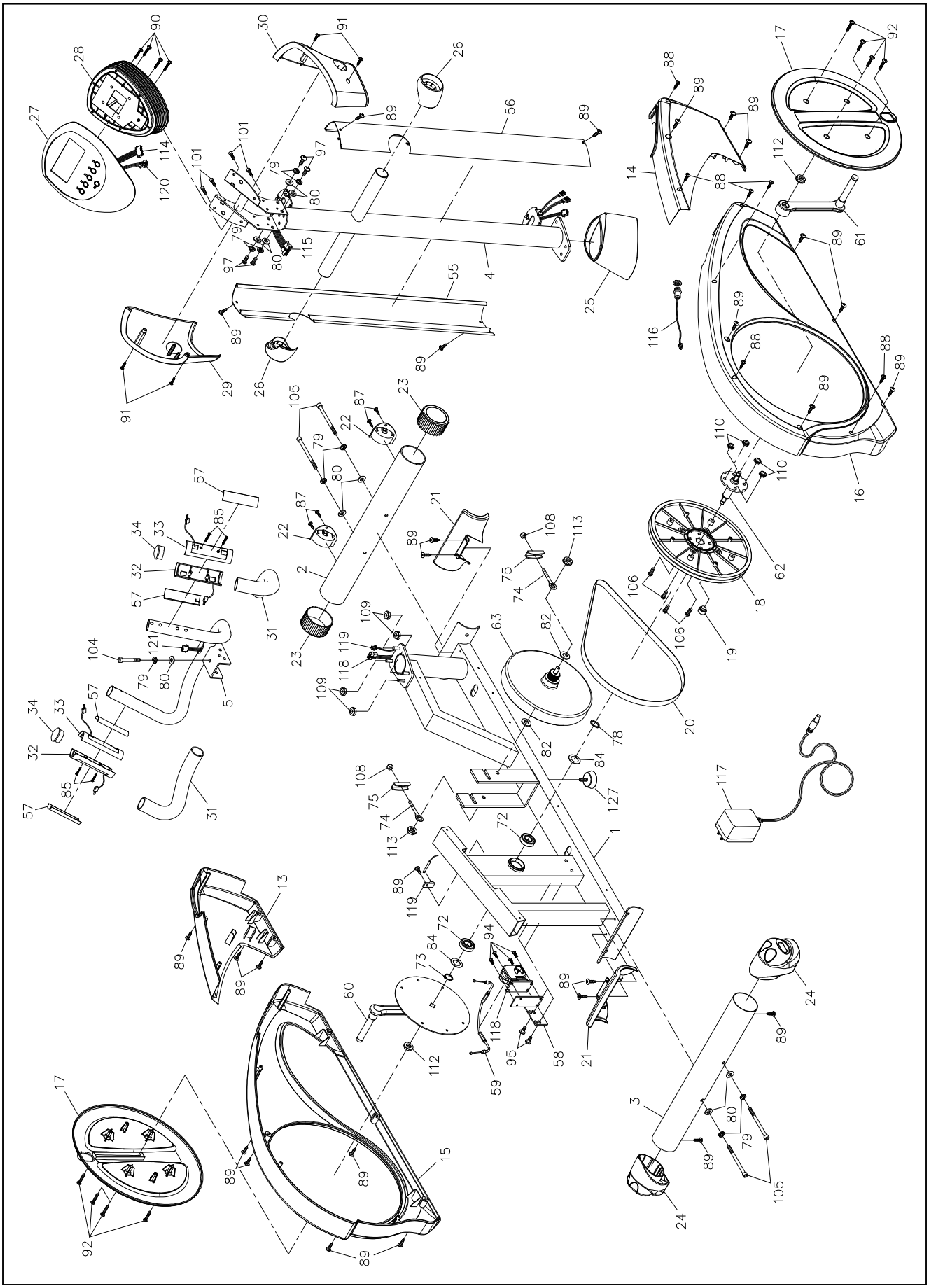
Estiramiento de piernas con torso inclinado
Separe los pies en el ancho de sus hombros e inclínese hacia delante como en el dibujo. Use los brazos para jalar suavemente su torso hacia la pierna derecha. Deje la cabeza colgando. ¡NO REALICE MOVIMIENTOS BRUSCOS!
Mantenga esta posición al menos 10 segundos. Vuelva a comenzar estirando el torso hacia la pierna izquierda.
Repita lentamente este estiramiento varias veces.

No olvide consultar a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio físico.

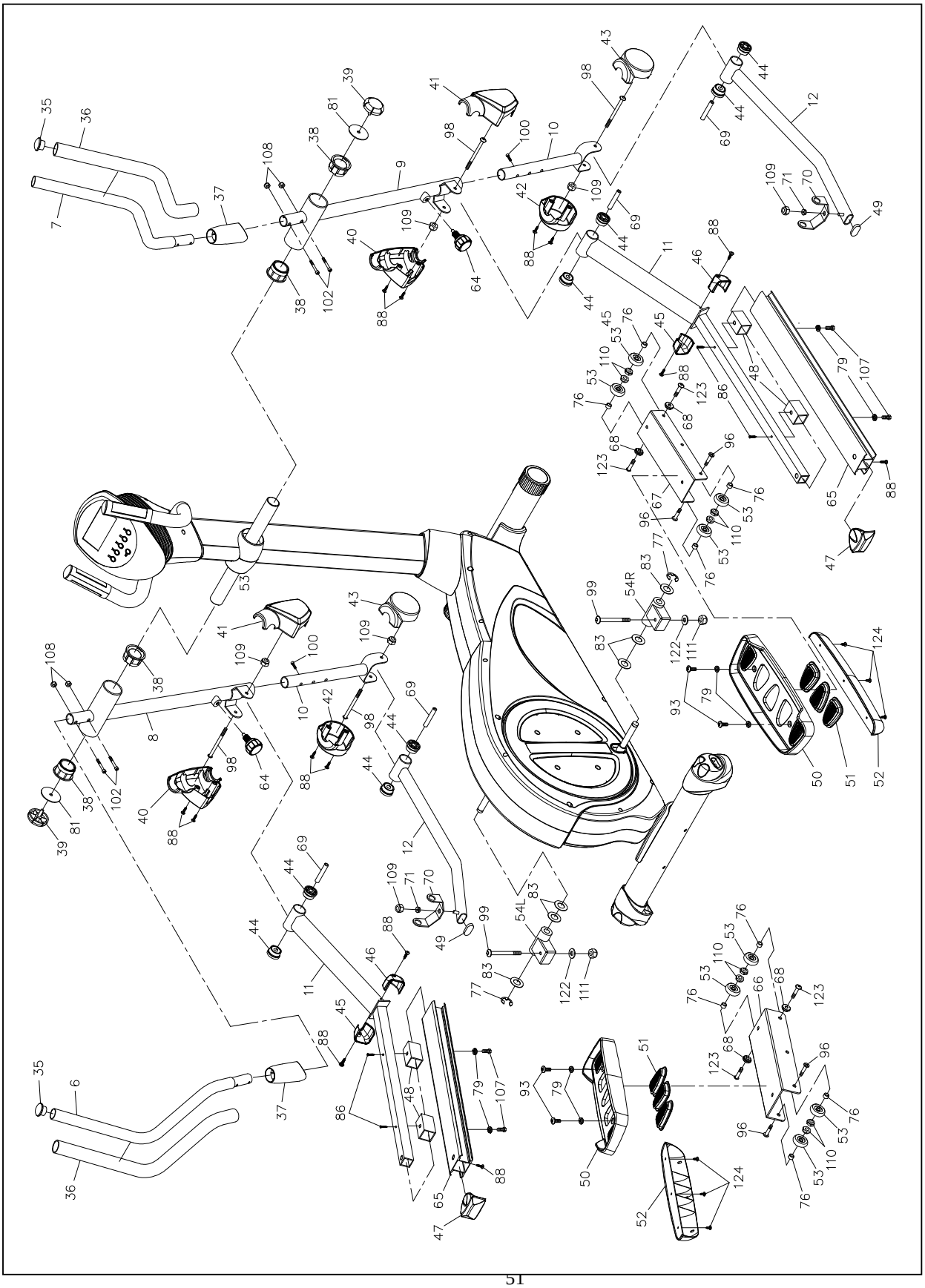
Recuperación El objetivo de la recuperación es hacer que el cuerpo vuelva a su estado de reposo normal, o

en un estado parecido, al finalizar cada sesión de ejercicio. Una buena recuperación disminuye la frecuencia cardíaca y permite que la sangre vuelva al corazón. Debe realizar una sesión de recuperación que incluya los estiramientos indicados más arriba después de cada sesión de entrenamiento de fuerza.

ESQUEMA DE LAS PIEZAS DEL PRODUCTO (A)



ESQUEMA DE LAS PIEZAS DEL PRODUCTO (B)



Nº.	Nombre de la pieza	Cant.
1	Cuadro principal	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Larguero derecho	1
5	Manillar pequeño delantero	1
6	Manillar superior izquierdo	1
7	Manillar superior derecho	1
8	Brazo pivotante izquierdo	1
9	Brazo pivotante derecho	1
10	Barra telescópica	2
11	Brazo de soporte del pedal	2
12	Barra de unión del pedal	2
13	Cubierta delantera izquierda	1
14	Cubierta delantera derecha	1
15	Cubierta trasera izquierda	1
16	Cubierta trasera derecha	1
17	Cubierta de la manivela	2
18	Polea	1
19	Imán	1
20	Correa (1224 mm J6)	1
21	Cubierta decorativa del estabilizador	2
22	Rueda de transporte (izquierda y derecha)	2
23	Tapa del estabilizador delantero	2
24	Tapa de ajuste del estabilizador trasero	2
25	Tubo de unión vertical	1
26	Tubo de unión rotativo del brazo pivotante	2
27	Cubierta superior de la consola	1
28	Cubierta inferior de la consola	1
29	Tubo de unión izquierdo de la consola	1
30	Tubo de unión derecho de la consola	1
31	Asa de espuma del manillar pequeño delantero	2
32	Cubierta superior del sensor de pulso manual	2
33	Cubierta inferior del sensor de pulso manual	2

Nº.	Nombre de la pieza	Cant.
34	Clavija redonda (31,8 mm)	2
35	Clavija de mano	2
36	Asa de espuma para manillar superior	2
37	Tubo de unión del manillar	2
38	Casquillo del brazo pivotante (ψ60 mm)	4
39	Tapón de fijación (ψ60 mm)	2
40	Cubierta izquierda del brazo pivotante	2
41	Cubierta derecha del brazo pivotante	2
42	Cubierta izquierda de la base de la barra de sujeción	2
43	Cubierta derecha de la base de la barra de sujeción	2
44	Casquillo de soporte (ψ12.1xψ38 mm)	8
45	Cubierta del riel izquierdo	2
46	Cubierta del riel derecho	2
47	Tapa del riel	2
48	Tubo de unión del brazo de soporte del pedal	4
49	Clavija ovalada (20 mm x 40 mm)	2
50	Cubierta superior del pedal	2
51	Antideslizante	6
52	Cubierta inferior del pedal	2
53	Rodillo en POM	8
54L	Conector de riel izquierdo	1
54R	Conector de riel derecho	1
55	Cubierta izquierda del larguero derecho	1
56	Cubierta derecha del larguero derecho	1
57	Carcasa del sensor de pulso con placa del sensor	4
58	Soporte fijo del motor	1
59	Cable del motor	1
60	Manivela de la izquierda	1
61	Manivela de la derecha	1
62	Eje de manivela	1
63	Volante de inercia	1
64	**Clavija de desbloqueo**	**2**

LISTA DE PIEZAS

Nº.	Nombre de la pieza	Cant.
65	Riel del pedal	2
66	Corredera del pedal izquierdo	1
67	Corredera del pedal derecho	1
68	Engranaje de pedal	4
69	Camisa de árbol (8,2 x 12 x 7,4 mm)	4
70	Soporte en “U”	2
71	Engranaje de la barra de unión	2
72	Rodamiento (6004Z)	2
73	Anillo en “C” (20 mm)	1
74	Tornillo de ojo	2
75	Soporte de tensión	2
76	Engranaje de rodamiento (8 x 12 x 7,5 mm)	8
77	Anillo en “E”	2
78	Arandela arqueada	1
79	Arandela de seguridad (M8)	19
80	Arandela (8 x 16 x 2.0t)	9
81	Arandela (8 x 60 x 2.0t)	2
82	Arandela (10 x 23 x 2.0t)	2
83	Arandela (17 x 33,4 x 1,0t)	6
84	Arandela (21 x 30 x 1,0t)	2
85	Tornillo macho redondo (M3 x 25 mm)	4
86	Tornillo macho, cabeza abombada (M4 x 20 mm)	4
87	Tornillo macho, cabeza redonda (M4 x 16 mm)	4
88	Tornillo macho, cabeza plana (M4 x 16 mm)	24
89	Tornillo macho, cabeza plana (M5 x 18 mm)	27
90	Tornillo de cabeza ancha (M5 x p0,8 x 25 mm)	4
91	Tornillo de cabeza redonda (M5 x p0,8 x 15 mm)	4
92	Tornillo cabeza redonda (M6 x p1,0 x 15 mm)	8
93	Tornillo de cabeza redonda ((M8 x p1,25 x 16mm)	4
94	Tornillo de cabeza plana (M5 x p0,8 x 12 mm)	4

Nº.	Nombre de la pieza	Cant.
95	Perno de cabeza ancha ((M8 x p1,25 x 15 mm)	2
96	Perno de cabeza ancha ((M8 x p1,25 x 25 mm)	4
97	Perno de cabeza redonda ((M8 x p1,25 x 16 mm)	4
98	Perno de cabeza redonda (M8 xp 1,25 x 90 mm)	4
99	Perno de cabeza redonda (M10x p1,25 x 85 mm)	2
100	Perno de cabeza hueca (M5 x p0,8x 5 mm)	2
101	Perno de cabeza hueca (M6 x p1,0 x 15 mm)	4
102	Perno de cabeza hueca (M6 x p1,0 x 35 mm)	4
104	Perno de cabeza hueca (M8 x p1,25 x 55 mm)	1
105	Perno de cabeza hueca (M8 xp 1,25 x 90 mm)	4
106	Perno de cabeza hexagonal (fino) (M8 x p1,25 x 16 mm)	4
107	Perno de cabeza hexagonal ((M8 x p1,25 x 16 mm)	4
108	Tuerca (M6)	6
109	Tuerca (M8)	10
110	Tuerca de nylon fina (M8)	12
111	Tuerca (M10)	2
112	Tuerca con asiento (M10)	2
113	Tuerca con asiento – color negro (M10)	2
114	Cable de conexión delantero	1
115	Cable de conexión trasero	1
116	Cable de conexión del adaptador	1
117	Adaptador	1
118	Motor con cable eléctrico	1
119	Cable del sensor con soporte	1
120	Cable delantero del sensor de pulso	1
121	Cable trasero del sensor de pulso	1
122	Arandela (10x28x2,0t)	2
123	Tornillo hexagonal interno de cabeza plana **(M8xp1,25x33 mm)**	4
124	Tornillo macho, cabeza plana (M4x10mm)	6

127	**Soporte**	**1**